



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I類 [*] - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン	たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	火	○	むぎごはん	まつかぜやき からしあえ とうふとわかめのみそ汁 ひと口ぶどうゼリー	とり肉 ぶた肉 だいす とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	こまつな ほうれん草	長ねぎ しょうが もやし	米 むぎ パン粉 砂糖	サラダ油 白ごま	636 289 196 25	
2	水	○	ナン	ドライカレー ブロッコリーサラダ フルーツミックス	ぶた肉 だいす ひよこ豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 桃缶 みかん缶 パイン缶	ナン 砂糖 マカロニ	サラダ油	614 260 224 21	
3	木	○	ごもくごはん	しそまきぼうぎょうざ のりマヨあえ きりぼしだいこんのみそ汁 こうとうビーンズ	とり肉 かまぼこ とうふ だいす	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	ごぼう 干しいたけ キャベツ れんこん だいこん	米 砂糖	サラダ油 白ごま	648 246 219 25	
4	金	○	むぎごはん	かみかみこんだて 6月4日はむしばよほうデーです。 ししやものなんばんづけ ポパイサラダ おじゃがもち汁 かじゅうグミ	かつお節 ぶた肉	牛乳 ししやも ちりめん のり	ほうれん草 にんじん こまつな	長ねぎ もやし だいこん ごぼう	米 むぎ 砂糖 おじゃがもち	白ごま サラダ油	680 260 193 26	
7	月	○	むぎごはん (ふりかけ)	生あげのいそべまき きりぼしだいこんのおかかあえ じゃが芋のみそ汁	生あげ かつお節 油あげ たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん	だいこん もやし えのきたけ	米 むぎ 砂糖 じゃがいも おふ	ごま	618 252 168 24	
8	火	○	むぎごはん	シルバーさいきょうやき わかめサラダ さわにわん ミックスナッツ	シルバー ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米 むぎ 砂糖	ごま油 白ごま サラダ油 7-モト [®] カシューナッツ 落花生	648 268 206 22	
9	水	○	カレーなんばん (ソフトめん)	ほきのタルタルコーンフライ ばいせんごまあえ	ほき とり肉 なると	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	もやし キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	ソフトめん 砂糖 片栗粉	白ごま サラダ油	672 249 243 25	
10	木	○	むぎごはん	ぶたキムチ ごぼうサラダ たまごト [®] のちゅうかスープ [®] かみかみだいす	ぶた肉 とり肉 たまご とうふ だいす	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	にんにく はくさい 長ねぎ ごぼう きゅうり コーン	米 むぎ 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	685 288 230 25	
11	金	○	ごはん	いわしあげだまフライ なっとうあえ とん汁 とみさとすいか	いわし ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	ごぼう 長ねぎ だいこん すいか	米 里芋	白ごま サラダ油	677 264 196 20	
14	月	○	ごはん	ぶた肉しょうがやき ひじきごもくに かぶのみそ汁 ピーナツハニー	ぶた肉 ちくわ だいす 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぶ葉	しょうが にんにく たけのこ かぶ	米 砂糖	サラダ油 落花生 ごま	674 274 237 27	
16	水	○	むぎごはん	さけのからしみそやき きりぼしだいこんのもの ごもくじる	さけ とり肉 こうやとうふ 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん 長ねぎ	米 むぎ 砂糖 里芋	サラダ油	632 293 170 19	
17	木	○	ごはん	ブルコギどん きゅうりとじゃこのナムル バナナ	牛肉 厚あげ	牛乳 ちりめん	にんじん にら	玉ねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし バナナ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	668 255 212 12	
18	金	○	丸わりパン	とりにくのハーブやき アスパラガスのソテー ヨーグルトあえ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	パセリ アスパラガス	コーン バナナ みかん缶 パイン缶	丸パン パン粉 じゃがいも 砂糖	オリーブ油 バター	606 288 196 17	
21	月	○	ごはん	ビーフカレー じゃここんぶサラダ れいとうみかん	牛肉	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ みかん	米 じゃがいも 小むぎ粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 白ごま	674 211 214 22	
22	火	○	むぎごはん	さばのみそに もやしのあえもの けんちんじる メロン	さば とうふ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン ごぼう だいこん 長ねぎ メロン	米 むぎ 里芋	ごま油 白ごま サラダ油	664 239 206 24	
23	水	○	むぎごはん	えびぎょうざ そくせきづけ マーボーとうふ あんにととうふ	とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり だいこん しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 むぎ 砂糖 片栗粉	白ごま サラダ油 ごま油	662 243 209 20	
24	木	○	むぎごはん	あじフライ わふうサラダ むらくもじる さくらんぼ	なると とうふ たまご	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ さくらんぼ	米 むぎ 砂糖 片栗粉	サラダ油	633 247 195 23	
25	金	○	ごはん	手作りハンバーグ キャベツサラダ わかどりのトマトスープ	牛肉 ぶた肉 たまご とり肉 だいす	牛乳	トマト にんじん パセリ えだまめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 パン粉 砂糖 金時豆	バター オリーブ油	686 303 230 20	
28	月	○	ごはん	とりのからあげレモンソース おひたし なめこ汁	とり肉 とうふ	牛乳	こまつな ほうれん草	にんにく しょうが レモン汁 もやし なめこ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	油	650 300 184 22	
29	火	○	チャーめん	バリバリはるまき ちゅうかあえ プチトマト	かまぼこ ぶた肉 えび いか うずら卵	牛乳	にんじん プチトマト	きゅうり もやし しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ	チャーめん マロニー 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	653 269 318 29	
30	水	○	チキンライス	オムライスシート えだまめサラダ ベーコンとポテトのスープ さきさきチーズ	とり肉 ハム ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	656 263 237 26	
給食回数 21 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下		月平均		654 26.5 21.3 2.3	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												