

日	曜	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食でもにおぎなって欲しい食品
				赤の食品 ちやくやほねのもとなる	黄の食品 なつやちからのもとなる	緑の食品 からだのちやしをととのえる			
2	月		運動会 振替休業日						
3	火	○	シーフードカレーライス ☆梅ドレッシングサラダ	牛乳 むきえび いか 鶏肉 (とりがら)	米 小麦粉 じゃがいも さとう ざらめ 油 バター	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 桐ぼし りんご キャベツ きゅうり 大根	679	23.0	豆製品類
4	水	○	★むし歯予防デー！(カミカミメニュー) こんぶごはん ちかの和風マリネ のっぺい汁	牛乳 ちか 油揚げ こんぶ 豚肉 鶏肉 豆腐 (かつお節)	米 こんにやく さといも 片栗粉 さとう 油	ごぼう 大根 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ピーマン	620	24.9	種実類
5	木	○	焼きカレーパン ポトフ ☆あじさいゼリー	牛乳 豚肉 豚ひき肉 ベーコン ウインナー 卵 粉寒天 カルピス (豚骨)	パンズパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう 油	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ぶどうジュース	653	26.8	豆類
6	金	○	麦入りごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のおかかあえ じゃがいもとわかめのみそ汁	牛乳 豆腐 わかめ おかか 豚肉 みそ (かつお節)	米 小麦 じゃがいも	キャベツ 小松菜 しょうが にんじん 長ねぎ ほうれんそう	632	25.6	乳類
9	月	○	☆ゆかりごはん 鮭の黄金焼き 野菜の甘酢あえ にらたま汁	牛乳 鮭 豆腐 鶏肉 卵 みそ (かつお節)	米 片栗粉 さとう ごま 油 マヨネーズ	ゆかり しょうが にら にんじん 長ねぎ パセリ キャベツ きゅうり	632	29.4	緑黄色野菜類
10	火	○	手作りシナモンツイスト ボルシチ もやしとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン 生クリーム (とりがら)	小麦粉 じゃがいも さとう ごま ごま油 油 バター マーガリン	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん にんにく もやし トマトピューレ	619	24.1	小魚類
11	水	○	豆入りひじきごはん みそけんちん汁 くだもの	牛乳 大豆 ほしひじき 豆腐 油揚げ 鶏肉 みそ (かつお節)	米 こんにやく さといも さとう 油	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ くだもの	636	23.8	きのこ類
12	木	○	◎スパゲティあけぼのソース わかめサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 生クリーム 粉チーズ	小麦粉 スパゲティ さとう オリーブ油 油 バター	大根 玉ねぎ にんじん きゅうり にんにくセロリー ピーマン しめじ	695	23.6	いも類
13	金	○	パインパン イタリアンステーキ ごまポテト ☆レタススープ	牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏肉 卵 ピザチーズ (とりがら)	パインパン パン粉 じゃがいも さとう ごま油	玉ねぎ コーン にんじん レタス	636	30.2	緑黄色野菜類
16	月	○	豚キムチ丼 とうふのスープ 中華風きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 (かつお節)	米 小麦 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	玉ねぎ にら にんじん にんにく しょうが 長ねぎ 白菜 キムチ もやし 小松菜 乾しいたけ きゅうり	636	25.2	魚介類
17	火	○	ごまごはん 春巻 あっさりナムル チンゲン菜ととうふのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 (とりがら)	米 春巻の皮 春雨 小麦粉 ごま ごま油 油	キャベツ たけのこ チンゲン菜 にんじん にんにく しょうが ほうれんそう もやし 乾しいたけ	639	23.6	海藻類
18	水	○	キャロットビーズごはん ツナのチーズローフ すまし汁	牛乳 大豆 豆腐 ツナ なると 卵 ピザチーズ (かつお節)	米 パン粉 ごま ごま油	玉ねぎ にんじん ほうれんそう 長ねぎ	666	29.8	いも類
19	木	○	丸パンズパン 白身魚のアーモンドフライ 手作りソース キャベツとピーマンのソテー ミネストローネスープ	牛乳 いんげん豆 ほき ベーコン 卵 (とりがら)	丸パン 小麦粉 パン粉 ピーファン じゃがいも さとう アーモンド 油 バター	キャベツ セロリ 玉ねぎ トマト にんじん にんにく ピーマン	612	28.0	きのこ類
20	金	○	☆梅じゃこごはん じゃがいものそぼろ煮 野菜のごまあえ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 (かつお節)	米 じゃがいも 片栗粉 さとう ご ま油	玉ねぎ にんじん しょうが 絹さや 桐ぼし キャベツ 小松菜	642	22.2	乳類
23	月	○	麦入りごはん 白身魚のおろしソースかけ 変り煮びたし 生揚げのみそ汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ 生揚げ みそ (かつお節)	米 小麦 突きこんにやく じゃがいも 片栗粉 さとう 油	キャベツ 小松菜 しょうが 大根 にんじん 長ねぎ 白菜	636	26.3	小魚類
24	火	○	★おたんじょうおいおい給食！ きらきらピラフ 五目卵スープ ★お楽しみデザート(オレンジスフレ) くだもの	牛乳 えび ベーコン 鶏肉 卵 豆腐 生クリーム 粉チーズ カテージチーズ (とりがら)	米 小麦 パン粉 片栗粉 さとうごま油油 バター オレンジジュース くだもの	たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 コーン にんじん ピーマン パプリカ(赤・黄)	659	25.9	種実類
25	水	○	中華どんぶり うずら卵そえ わかめスープ	牛乳 えび いか 豚肉 うずら卵 豆腐 わかめ (豚骨)	米 小麦 片栗粉 ごま ごま油 油	たけのこ 玉ねぎ にんじん にんにくしょうが 長ねぎ 白菜 乾しいたけ グリンピース	643	27.7	緑黄色野菜類
26	木	○	ミルクパン 真珠団子 ビーフンの中華ソテー 野菜スープ	牛乳 豚挽き肉 豚肉 ハム 卵 (とりがら)	ミルクパン パン 粉 もち米 ビーファン ごま油 油	玉ねぎ コーン にら にんじん にんにくしょうが 長ねぎ もやし 乾しいたけ キャベツ 小松菜	653	31.4	いも類
27	金	○	かやくごはん えびチリ豆腐 大根の中華風あえ	牛乳 油揚げ えび 竹輪 豆腐 鶏肉 (豚骨)	米 突きこんにやく 片栗粉 さとう ごま ごま油 油	ごぼう 大根 たけのこ 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 白菜 にんにく しょうが きゅうり 乾しいたけ	617	25.5	海藻類
30	月	○	みそラーメン フライドアップルパイ くだもの	牛乳 豚肉 みそ (豚骨)	蒸し中華めん 油 ぎょうざの皮 さとう ごま油	しなちく 玉ねぎ コーン にら にんじん にんにく しょうが 長ねぎ もやし りんご レモン	654	23.2	魚介類

\*学校行事・食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。 ☆季節のこんだて ◎新こんだて ★行事等によるこんだて

児童1人1回当たり平均栄養摂取量

<低学年は0.9倍高学年は1.1倍の栄養価になります>

小学校 (中学年 3・4年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	643	2.5	21.6	347	2.2	266	0.42	0.54	31	4.3	3.0
摂取基準	640	2.4	18~22	350	3	170	0.4	0.4	20	5	2.5

6月のおもな食材の使用予定産地 (厳選して使用します)

食材	きゅうり	小松菜	しめじ	レタス	鮭	ちか	キャベツ	柑橘類	じゃがいも	玉ねぎ	かつお節	チンゲン菜	パセリ	にんじん	もやし	鶏肉	しょうが	にんにく	りんご	豚肉	セロリ	ピーマン	
産地	埼玉	長野	北海道	東京	愛媛	鹿児島	佐賀	兵庫	静岡	千葉	栃木	宮崎	高知	青森	群馬	茨城							

\*生乳予定産地・千葉県・群馬県・北海道・岩手県・宮城県・秋田県・青森県