



| 日  | 曜日 | 牛乳 | 献立名                                                             | おもな食品とはたらき                                       |                                                                          |                                                                       | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質<br>g |
|----|----|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
|    |    |    |                                                                 | 赤：血や肉・骨や歯をつくる                                    | 黄：熱や力のもとになる                                                              | 緑：体の調子を整える                                                            |                             |
| 1  | 火  | ○  | たこ飯 ししゃもの石垣揚げ <半夏生><br>じゃがいものみそ汁                                | たこ ぎゅうにゅう ししゃも<br>あぶらあげ<br>みそ                    | こめ こめぬかあぶら さとう<br>こむぎこ パンこ しろごま<br>くろごま あぶら じゃがいも                        | ごぼう にんじん えだまめ<br>しょうが<br>たまねぎ こまつな ねぎ                                 | 641<br>26.8                 |
| 2  | 水  | ○  | ジャージャー麺 わかめスープ<br>□果物（さくらんぼ）                                    | みそ ぶたひきにく だいずミート<br>ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ<br>とうふ       | ちゅうかめん こめぬかあぶら<br>さとう<br>かたくりこ ごまあぶら                                     | にんにく しょうが ねぎ<br>ほししいたけ たけのこ たまねぎ<br>にんじん もやし きゅうり<br>こまつな さくらんぼ       | 569<br>28.1                 |
| 3  | 木  | ○  | 発芽玄米ごはん のりの佃煮<br>□焼きポテトコロケ 田舎汁                                  | ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく<br>あつあげ                         | こめ はつがげんまい さとう こめこ<br>じゃがいも こめぬかあぶら<br>マッシュポテト パンこ こんにゃく か<br>たくりこ ごまあぶら | たまねぎ にんじん ごぼう<br>だいこん ねぎ                                              | 566<br>19.7                 |
| 4  | 金  | ○  | ごはん メカジキのみそマヨネーズ焼き<br>大根と豚肉のきんぴら 吉野汁                            | ぎゅうにゅう かじき みそ<br>ぶたにく とりにく<br>あぶらあげ              | こめ マヨネーズ（エソクフ<br>リー） さとう ごまあぶら こん<br>にゃく<br>かたくりこ                        | だいこん にんじん さやえんどう<br>えのきたけ<br>ねぎ こまつな                                  | 538<br>25.5                 |
| 7  | 月  | ○  | 刻みあなごの卵とし井 七夕汁<br>みかんゼリー <七夕献立>                                 | あなご たまご ぎゅうにゅう<br>アガー                            | こめ さとう かたくりこ そうめん                                                        | たまねぎ にんじん オクラ<br>だいこん こねぎ<br>こまつな みかんジュース                             | 535<br>21.7                 |
| 8  | 火  | ○  | じゃがいも入り青椒肉絲丼 茎わかめの中華スープ<br>吉田さんのゆでとうもろこし                        | ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく<br>わかめ                          | こめ むぎ こめぬかあぶら<br>じゃがいも さとう<br>かたくりこ ごまあぶら                                | しょうが にんにく たまねぎ<br>たけのこ ピーマン<br>あかピーマン にんじん<br>もやし ねぎ とうもろこし           | 547<br>24.9                 |
| 9  | 水  | ○  | 五穀ごはん ヤンニョムごぼちき<br>ごまキムチスープ                                     | ぎゅうにゅう とりもも とりにく<br>ぶたにく<br>とうふ みそ               | こめ もちごめ あかまい<br>くろまい むぎ かたくりこ<br>こめこ あぶら さとう こめぬかあぶ<br>ら しろごま しろすりごま     | ごぼう にんにく しょうが<br>にんじんキムチ(アレルギー不使用)<br>はくさい にら ねぎ                      | 571<br>23.8                 |
| 10 | 木  | ○  | 麦ごはん ぶりの照り焼き<br>人参と切干大根のおかか炒め のっぺい汁                             | ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ<br>かつおぶし ぶたにく とうふ                | こめ むぎ さとう かたくりこ<br>ごまあぶら こめぬかあぶら<br>こんにゃく さといも                           | しょうが にんじん<br>きりぼしだいこん<br>さやいんげん はくさい だいこん                             | 568<br>27.7                 |
| 11 | 金  | ○  | おきなわけん りょうり<br>沖縄県の料理<br>ナンタコスピザ イナムドウチ<br>冷凍パイン                | ぶたひきにく だいずミート<br>チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ みそ     | ナン オリーブゆ こめぬかあぶら<br>こんにゃく                                                | にんにく たまねぎ トマトかん<br>トマトピューレ ピーマン にんじん<br>だいこんほししいたけ こまつな<br>ねぎ れいとうパイン | 530<br>25.9                 |
| 14 | 月  | ○  | さつまいもごはん いかと大豆のかりん揚げ<br>夏野菜のみそ汁                                 | ぎゅうにゅう いか だいず<br>こうやどうふ<br>ぶたにく とうふ みそ           | こめ もちごめ さつまいも<br>くろごま かたくりこ こめこ<br>あぶら さとう ごま こんにゃく                      | しょうが にんじん たまねぎ<br>とうがん<br>さやいんげん                                      | 562<br>23.9                 |
| 15 | 火  | ○  | ガーリックピラフ<br>夏野菜のキッシュ風 B L Tスープ                                  | ぶたひきにく ぎゅうにゅう<br>ベーコン だいずミート たまご<br>豆乳入りホイップ チーズ | こめ こめぬかあぶら                                                               | にんにく たまねぎ にんじん<br>ごぼう ズッキーニ かぼちゃ<br>あかピーマン パセリトマトかん<br>レタス            | 598<br>24.5                 |
| 16 | 水  | ○  | 練馬産トマトのキーマカレー<br>じゃがいものマスタードサラダ                                 | ぶたひきにく だいず<br>ぎゅうにゅう                             | こめ オリーブゆ じゃがいも<br>こめぬかあぶら<br>さとう                                         | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん なす<br>トマトかん トマト さやえんどう<br>あかピーマン               | 518<br>17.9                 |
| 17 | 木  | ○  | 塩豚丼 中華風豆乳コーンスープ<br>ごまだれ団子                                       | ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく<br>とうにゅう                        | こめ こめぬかあぶら こまめあぶら<br>かたくりこしらたまだんご さと<br>う しろごま(ねり) くろごま(ね<br>り)          | にんにく にんじん もやし ねぎ<br>たまねぎ<br>きくらげ コーン                                  | 701<br>27.1                 |
| 18 | 金  | ○  | おきなわけん りょうり<br>岩手県の料理<br>発芽玄米ごはん 鶏肉の辛み味噌焼き<br>千草炒め 米粉ワントンのひつつみ風 | ぎゅうにゅう とりにく みそ<br>あぶらあげ                          | こめ はつがげんまい さとう<br>ごまあぶら こめぬかあぶら<br>しらたき しろごま こめめん                        | ねぎ にんじん こまつな もやし<br>だいこん<br>はくさい ほししいたけ                               | 576<br>24.3                 |

\*学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

| 月   | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄    | ビタミンA   | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|-----|--------|-------|------|-------|-------|--------|------|---------|--------|--------|-------|------|
|     | (kcal) | (%)   | (%)  | (g)   | (mg)  | (mg)   | (mg) | (ugRAE) | (mg)   | (mg)   | (mg)  | (g)  |
| 平均値 | 573    | 17.0  | 32.6 | 2.4   | 326   | 86     | 2.0  | 226     | 0.29   | 0.44   | 11    | 4.6  |

☆☆ **フックコラボ給食** ☆☆ 読書旬間で紹介をした本

☐ 糸子<sup>いとこ</sup>の体重計<sup>たいじゆうけい</sup> ☐ イトウミク<sup>いとみく</sup> 作 ☐ 6月23日<sup>がつ にち</sup> きなご揚げパン<sup>あ</sup>

☐ 科学漫画サバイバルシリーズ<sup>かがく まんが</sup> ゴムドリ c.o. 作 ☐ 6月24日<sup>がつ にち</sup> 韓国料理<sup>かんこく りょうり</sup>(サバイバルシリーズは韓国生まれのベストセラーです)

☐ フランダースの犬<sup>いぬ</sup> ウィーダ<sup>さく</sup> 作 ☐ 6月26日<sup>がつ にち</sup> ベルギー料理<sup>りょうり</sup>

☐ 宇宙食<sup>うちゅうしょく</sup>になったサバ缶<sup>かん</sup> 小坂康之<sup>こさかやすゆき</sup> 作 ☐ 6月27日<sup>がつ にち</sup> 鯖<sup>さば</sup>の文化干し<sup>ぶんか ぼ</sup>

☐ おれはティラノサウルスだ<sup>みやにしたつや</sup> 宮西達也<sup>さく</sup> 作 ☐ 7月2日<sup>がつ か</sup> さくらんぼ

☐ 11匹<sup>ばば</sup>きのねことあほうどり 馬場のぼる<sup>さく</sup> 作 ☐ 7月3日<sup>がつ か</sup> 焼きコロッケ<sup>や</sup>