



実施日	牛乳	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	エネルギー (%)
2	火	○	ごはん たまねぎドレッシングサラダ さんぞくやき おおひらじる	ぎゅうにゅう とり	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま しらたき さといも かたくりこ こめこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく ごぼう		594	15.8	
3	水	○	とうふとぶたにくのあんかけどん もずくスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とり にも もずく たまご	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし		558	19.1	
4	木	○	カミカミごはん みそけんちんじる あおりのビーンズポテト ★カミカミメニュー★	ぎゅうにゅう だいず あおりの ちりめんじゃこ とり とうふ みそ	こめ こめあぶら さつまいも ごまあぶら ごんにやく さといも	にんじん たくあん れんこん だいこん こまつな		605	15.2	
5	金	○	ごはん さばのタンドリーふう やさいとわかめのあえもの りきゅうじる	ぎゅうにゅう さば ヨーグルト わかめ かつおぶし とうふ みそ	こめ こめあぶら ごんにやく すりごま	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな		569	18.8	
8	月	○	ごはん やきコロッケ ゆできゃべつ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ みそ	こめ じゃがいも とうにゅうバター こめあぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな ねぎ		582	13.9	
9	火	○	ごはん さかなのんにくみそやき きりぼしのごますあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とり にも とうふ たまご	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん ほししいたけ こまつな		563	19.5	
10	水	○	コメツコカレーライス ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ ごまあぶら さとう すりごま ざらめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん スツキーニ キャベツ きゅうり コーン		603	13.5	
11	木	○	ねりまるきゃべつのホイコーローどん はるさめスープ あじさいゼリー ★ねりまのきゃべつ★	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とり にも かんてん	こめ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく ねぎ ほししいたけ えのきたけ キャベツ ピーマン (みどり・あか) しょうが にんじん チンゲンサイ ぶどうジュース		596	15.2	
12	金	○	ぶたにくとごぼうのごはん さけのうめマヨやき じゃこいりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さけ ピザチーズ ちりめんじゃこ	こめ (うるち・もち) さとう こめあぶら ごま ごまあぶら マヨネーズ (エッグフリー)	ごぼう にんじん ほししいたけ ねりうめ えのきたけ たまねぎ こまつな もやし		602	21.0	
15	月	○	ガーリックトースト スタンポット トマトウンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ソフトフランスパン マーガリン かたくりこ さとう じゃがいも とうにゅうバター	にんにく パセリ にんじん しょうが キャベツ たまねぎ スツキーニ トマトかん トマトピューレ ほうれんそう		565	15.4	
16	火	○	ごはん あかうおのうめに キャベツのじゃこいため ごじる	ぎゅうにゅう あかうお しらすばし だいず ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら ごんにやく じゃがいも	しょうが うめぼし キャベツ こまつな にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ		547	20.0	
17	水	○	ジャージャーめん フルーツポンチ	ぎゅうにゅう みそ ぶたひきにく だいず かんてんかん	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ごま かたくりこ しらたまだんご	にんじん きゅうり しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ たまねぎ もやし ねぎ まかんかん バインかん ももかん		641	15.4	
18	木	○	ごはん ごもくたまごやき カリカリあぶらあげのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん グリンピース たけのこ ほししいたけ ねぎ キャベツ もやし こまつな たまねぎ		594	16.0	
19	金	○	カレーピラフ ブリック レンズまめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ツナかん ピザチーズ ベーコン うずらたまご レンズまめ	こめ こめあぶら じゃがいも ぎょうぎのかわ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ		634	14.8	
22	月	○	ごはん やさいとおいものにも ひじきとコーンのサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツなかん みそ	ごんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら すりごま	ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん さやいんげん キャベツ コーン メロン		567	14.3	
23	火	○	ごはん ししゃものみりんやき きんぴらごぼう ひつみじる	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく	こめ こめあぶら ごんにやく さとう ごま ごまあぶら しらたまこ こむぎこ	にんじん ごぼう れんこん しょうが だいこん はくさい こまつな ねぎ		562	17.5	
24	水	○	ごはん たまねぎたっぷりポークチャップ ごまポテト みそしる ★ねりまのたまねぎ★	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ あおりの	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも すりごま	たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン (あか・き) にんじん だいこん えのきたけ かぼちゃ ねぎ		596	18.2	
25	木	○	ミルクパン パインジャム ヤンソンさんのゆうわく やさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまクリーム ピザチーズ ウインナー いんげんまめ	ミルクパン とうにゅうバター じゃがいも こめあぶら さとう コーンスターチ	たまねぎ コーン パセリ にんじん こまつな キャベツ バインかん パインジュース		594	15.2	
26	金	○	ビビンバ トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とり にも とうふ	こめ こめあぶら ごんにやく さとう ごま ごまあぶら トック	にんにく しょうが ぜんまい にんじん もやし ねぎ ほうれんそう たけのこ はくさい		599	16.0	
29	月	○	ぎっごくごはん あじのなんぼんづけ とうがんにる	ぎゅうにゅう あじ とり にも とうふ	こめ きびあわごま こめあぶら かたくりこ さとう	ピーマン (あか・き) ねぎ にんじん ほししいたけ えのきたけ もやし とうがん こまつな		570	18.4	
30	火	○	ねりマスバゲティ ガーリックソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ツなかん のり ベーコン	スパゲッティ オリーブゆ さとう	だいこん にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな れいとうみかん		599	16.6	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回 ※太字の野菜は芹澤農園さんからときます

6月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	588	16.6	30.4	2.4	337	92	2.2	248	0.40	0.51	31	6.2