

実施日 日 曜	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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
2	金	○ ごだいまい さかなのてりやき やさいのごまあえ こうはくすましじる	ぶり あぶらあげ ひじき とうふ あらははんぺん (けずりぶし)	こめ もちごめ くらまい いりごま あぶら さとう	しょうが はくさい こまつな にんじん もやし だいこん かぶ えのきたけ	606	19.1
5	月	○ おやかどん カミカミサラダ 	とりにく たまご するめ (けずりぶし)	こめ あぶら さとう でんぷん ねりごま すりごま	たまねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ	602	16.6

6月4日(日)から10日(土)は、「はとくちのけんこうしゅうかん」です。6月は「しょくいくげっかん」でもあります。かむことやたべるとはけんこうにもつながっています。

6	火	○ ジャンバラヤ グリーンアスパラのシチュー	ぶたひきにく ソーセージ とりにく いんげんまめ なまクリーム こなチーズ (とりから)	こめ バター あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリー ぶなしめじ アスパラガス	642	13.9
7	水	○ ごはん キャベツたっぷりハンバーグ キャベツとベーコンのみそスープ キャベツとこまつなのみそドレサラダ 	ぶたひきにく たまご ベーコン みそ (とんこつ)	こめ パンコ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな	614	15.1

7日(水)は、ねりまのきやべつこのいっせいこんだてです。ねりまくないのしょうちゅうがっこうのきゅうしょくは「キャベツ」をつかったこんだてになります。

8	木	○ ごはん ぼんやき やさいチップス さつまじる	あじ いか ひじき たまご とりにく みそ なまクリーム むぎみそ (けずりぶし)	こめ さとう でんぷん さつまいも あぶら こんにゃく	にんじん ねぎ もやし しょうが ごぼう かぼちゃ れんこん だいこん はねぎ	622	17.7
9	金	○ フレンチトースト ロールトースト(チーズ) カレーシチュー	ちょうりょうぎゅうにゅう たまご スライスチーズ ぶたにく なまクリーム (とんこつ)	バター さとう しょくぼん ふんとう あぶら じゃがいも こむぎこ ざらめ	にんにく にんじん たまねぎ	619	15.3
12	月	○ ソースやきそば サモサ パインゼリー	ぶたにく ぶたひきにく アガー	じゃがいも こむぎこ ぎょうざのかわ あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パインジュース	574	14.5
13	火	○ わかめしらすごはん いわしのうめに  ごもくうまに	わかめ しらすほし いわし とりにく だいたい うずらたまごみずに	こめ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	うめほし ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	627	18.2
14	水	○ ごはん いかのチリソース ちゅうかサラダ(マロニー) だいこんとあぶらあげのみそしる	いか あぶらあげ みそ (けずりぶし)	こめでんぷん ごまあぶら さとう マロニー	にんにく しょうが ほししいたけ もやし きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ	604	18.1
15	木	○ けいはん (すーぷ) ちんすこう ミニトマト 	とりにく たまご のり (とりから)	こめ さとう あぶら ラード こむぎこ くらざとう	ふくじんづけ はねぎ エリンギ にんじん ミニトマト	616	15.3
16	金	○ ごはん さばのみそに じゃがいもとやさいのいりに	さば みそ ぶたにく いんげんまめ (けずりぶし・だしこんぶ)	こめ でんぷん あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	616	17.9
19	月	○ こぎつねずし むらくもじる さつまいもバターしょうゆ	あぶらあげ しらすほし とりにく とうふ たまご (けずりぶし・だしこんぶ)	こめ もちごめ さとう くらざ でんぷん さつまいも バター	ほししいたけ かんぴょう にんじん えだまめ しょうが ねぎ	613	15.5
20	火	○ タコライス (おきなわ) こんさいのごまみそしる	ぶたひきにく ダイスチーズ みそ (けずりぶし)	こめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ねりごま	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	597	15.7
21	水	○ うめちりごはん キャベツとあつあげのみそいため あじさいゼリー	しらすほし ぶたひきにく なまあげ みそ アガー かんてん (とりから)	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう にゅうさんいりょう	うめづけ にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん ぶどうジュース	610	16.7
22	木	○ ごはん のりのつくだに さかなのさいきょうやき かぼちゃのそぼろに おろしスパゲティー	のり ぎんさわら むぎみそ だいたい とりひきにく (とりから)	こめ さとう でんぷん	かぼちゃ しょうが	606	19.0
23	金	○ ツナのおまからに トマトスープ (たまごいり)	のり オイルツナ たまご (とりから)	スパゲティ バター あぶら さとう じゃがいも くらざ	だいこん たまねぎ しょうが トマト ピーマン	631	17.0
26	月	○ ごはん いそに さかなのわりソース なまあげとこんさいのみそしる	モウカサメ ひじき さつまあげ なまあげ みそ わかめ (けずりぶし)	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう つきこんにゃく こおりざとう じゃがいも	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ	598	20.1
27	火	○ カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく なまクリーム (とんこつ・とりから)	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご だいこん きゅうり キャベツ	605	11.4
28	水	○ ごはん やきコロツケ ゆでキャベツ みそしる	ぶたひきにく あぶらあげ みそ (けずりぶし)	こめ じゃがいも バター あぶら パンコ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	618	14.4
29	木	○ ぶたにくとごぼうのまぜごはん やきシシャモ ごしきに	ぶたにく あぶらあげ ししゃも なまあげ (けずりぶし)	こめ もちごめ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ たまねぎ とうもろこし さやいんげん	633	18.5
30	金	○ ごはん マーボーどうふ きりぼしだいこんのナムル	ぶたひきにく だいたい みそ とうふ わかめ (とんこつ)	こめ あぶら さとう くらざ ごまあぶら いりごま	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ にんにく くら こまつな きりぼしだいこん キャベツ もやし ねぎ	611	18.1

※ 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

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	613	16.6	29.0	2.7	349	99	2.4	218	0.27	0.46	15	6.9