



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人分 (kcal)	たんぱく質 (%)
3月	○	豚肉とごぼうのしぐれご飯 いわしのつみれ汁 みたらしさつま芋	豚ひき肉 すけとうだら(すり身) (削り節)	米みそ まいわし 米みそ	こめ こんにゃく 上白糖	三温糖 白炒りごま さつまいも	ごぼう しょうが にんじん	大根 ねぎ こまつな	791	13.9
4火	○	はいがごはん 小判焼き カミカミサラダ さつま汁	とびうおミンチ 鶏卵 生クリーム	いか 芽ひじき するめ 鶏肉 麦みそ 米みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ 白練りごま	上白糖 三温糖 白すりごま さつまいも こんにゃく	にんじん しょうが キャベツ	ねぎ もやし 切干大根 きゅうり ごぼう 大根 葉ねぎ	814	17.5
5水	○	はいがごはん いかのチリソース 中華サラダ くだもの	いか	油揚げ	はいが米 揚げ油 ごま油	おおむぎ 三温糖 マロニー	にんにく しょうが 干しいたけ	ねぎ にんじん もやし きゅうり くだもの	801	14.9
6木	○	親子丼 切干大根のナムル きな粉豆	鶏肉 カットわかめ (削り節)	蒸しかまぼこ 鶏卵 大豆 きな粉	こめ 白炒りごま	おおむぎ 三温糖 ごま油	たまねぎ 切干大根 キャベツ	グリーンピース もやし こまつな にんじん しょうが	827	17.5
7金	○	ピラフ ポテトとチーズのオムレツ ABCスープ	鶏肉 (鶏ガラ)	チーズ 鶏卵 ベーコン	米ぬか油 じゃがいも	こめ 油 ABCマカロニ	有塩バター 油	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ	836	13.3
10月	○	手作りナン 豆入りキーマカレー 粉ふき芋 ごぼうとコーンのサラダ	豚ひき肉 粉チーズ (豚骨)	大豆 レンズ豆	強力粉 有塩バター 小麦粉	上白糖 油 小麥粉 じゃがいも ごま油 三温糖 マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん	しょうが たまねぎ トマトピューレー セロリー グリーンピース ココナッツミルク ごぼう とうもろこし	840	13.9
11火	○	梅ちりごはん じゃが芋と高野豆腐のうま煮 焼きシシャモ くだもの	しらす干し ししゃも (削り節)	豚肉 凍り豆腐	こめ 三温糖	おおむぎ 油 こんにゃく じゃがいも	梅(塩漬) たまねぎ にんじん	さやいんげん くだもの	830	19.3
12日から14日は定期考査のため、給食はありません。ご注意ください。										
17月	○	中華丼 パインアップルポンチ	豚肉 粉寒天(鶏ガラ)	蒸しかまぼこ アガー	こめ でん粉 カルピス	おおむぎ 油 ごま油 水あめ	にんにく しょうが たけのこ	にんじん たまねぎはくさい チンゲンサイ パインアップルジュース	800	11.6
18火	○	はいがごはん のりの佃煮 四川豆腐 もやしの辛子和え	刻みのり 油揚げ	豚肉 木綿豆腐	はいが米 油 白炒りごま	おおむぎ ごま油 くずでん粉 でん粉	しょうが にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし キャベツ	たまねぎ	804	15.2
19水	○	はいがごはん キャベツたっぷりメンチカツ 茹でキャベツ キャベツのみそ汁	豚ひき肉 米みそ (削り節)	鶏卵 油揚げ	はいが米 生パン粉 揚げ油	おおむぎ おしむぎ 小麦粉 パン粉 三温糖	たまねぎ ねり丸キャベツ もやし		811	14.5
19日は「ねり丸キャベツ」を無償でいただいた、ねり丸キャベツの献立です。献立内容は各校違いますが、区内の小中学校一斉献立です。										
20木	○	スパゲティーミートソース 野菜チップス	豚ひき肉 粉チーズ	大豆	有塩バター 三温糖	スパゲッティ 油 さつまいも 揚げ油	にんにく しょうが たまねぎ	にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレー かぼちゃ れんこん	828	14.8
21金	○	ピビンバ もずくスープ ミルクゼリー ピーチソースかけ	刻み昆布 木綿豆腐 粉寒天 生クリーム(豚骨・鶏ガラ)	豚肉 もずく 鶏卵 調理用牛乳	こめ ごま油 白炒りごま 上白糖	おおむぎ 油 三温糖 でん粉 ももジュース	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな ねぎ レモン		793	15.1
24月	○	はいがごはん 魚のごまだれ じゃが芋と生揚げの煮物	ぶり 生揚げ		はいが米 白練りごま	おおむぎ ごま油 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ さやいんげん		824	17.2
25火	○	わかめご飯 肉じゃが 和風サラダ 白ごまプリン	炊き込みわかめ 生クリーム (削り節)	豚肉 アガー	こめ 白練りごま	おおむぎ 油 三温糖 油 上白糖 豆乳	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな		846	10.9
26水	○	ジャンバラヤ グリーンアスパラのシチュー くだもの	豚ひき肉 調理用牛乳 粉チーズ (鶏ガラ)	ソーセージ 鶏肉 生クリーム	こめ 油 じゃがいも	おおむぎ 有塩バター 小麦粉	にんにく しょうが 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 さやえんどう くだもの		845	13.3
27木	○	なすと厚揚げの味噌炒め 辛し和え あじさいポンチ	豚ひき肉 アガー 粉寒天 (鶏ガラ)	生揚げ 米みそ	こめ でん粉 水あめ	おおむぎ 油 三温糖 ごま油 上白糖 カルピス	にんにく しょうが ねぎ なす さやいんげん キャベツ もやし ぶどうジュース		837	12.6
28金	○	手作りピロシキ ボルシチ あんずジャムサンド 大根サラダ	調理用牛乳 鶏肉 (鶏ガラ)	鶏卵 豚ひき肉	強力粉 油 じゃがいも	有塩バター 上白糖 緑豆はるさめ 小麦粉 中ざら糖 セサミパン あんずジャム	たまねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ しょうが にんにく ホールトマト ビート 大根 きゅうり		799	14.9

※ 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17回

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	819	14.7	24.5	3.2	389	134	3.2	316	0.50	0.58	42	7.0
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

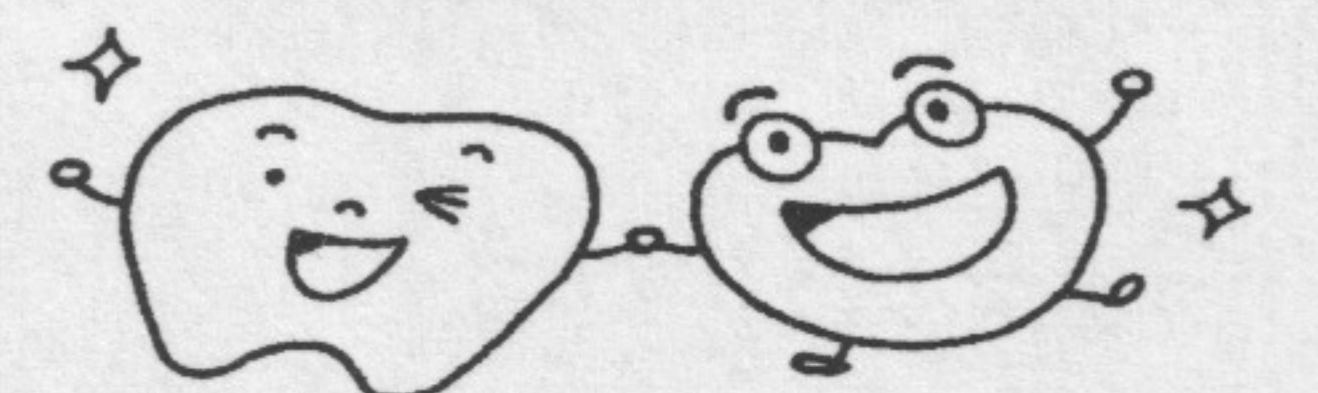
献立から

4日 4日から10日は歯と口の健康週間です。4日はかみごたえのある、するめを使ったカミカミサラダを作ります。

10日 粉から手作りでカレーにあうナンを作ります。

28日 皮も具も手作りのピロシキを作ります。今回は焼いて作ります。

6月4日~10日は



歯と口の健康週間