

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価			
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	火	○	たくあん入りご飯 かみかみつくね 根菜汁 	しらす干し 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 白ごま 片栗粉 砂糖	たくあん ごぼう 生姜 大根 にんじん 小松菜 ねぎ	729	17.4	26.2	3.5
5	水	○	ナン キャロットソースサラダ カレーポークビーンズ	牛乳 豚肉 いんげん豆 クリーム	ナン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉	キャベツ 小松菜 コーン にんじん たまねぎ パセリ	701	17.1	36.5	3.0
6	木	○	豆わかご飯 チキンチキンごぼう けんちん汁	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋	ごぼう 枝豆 大根 にんじん ねぎ	802	15.3	32.9	2.7
7	金	○	ごはん 鯖の味噌煮 おひたし 沢煮椀	牛乳 さば みそ 昆布 とり肉 厚揚げ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく 片栗粉	生姜 ねぎ 小松菜 白菜 もやし にんじん 大根 たけのこ	723	18.7	31.2	2.9
10	月	○	ごはん いわしの蒲焼き はりはり漬け 田舎汁 	牛乳 いわし 刻み昆布 厚揚げ	米 小麦粉 揚げ油 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋 片栗粉	生姜 切干大根 にんじん ごぼう 大根 しめじ 小松菜 ねぎ	772	16.1	29.3	2.6
11	火	○	枝豆入り梅ご飯 おから入りメンチカツ 豚汁	牛乳 豚ひき肉 おから 卵 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 揚げ油 小麦粉 パン粉 米ぬか油	カリカリ梅 刻み 枝豆 にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	822	16.1	31.1	3.2
12	水	○	ねり丸きゃべつの回鍋肉丼 春雨スープ みたらし団子 	みそ 豚肉 牛乳 ベーコン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 春雨 白玉団子	にんにく ねぎ 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ピーマン えのきたけ 白菜 小松菜	785	13.6	21.3	4.1
13	木	○	あぶたま丼 きゃべつと小松菜の辛子和え 果物(メロン)	油揚げ 卵 牛乳	米 大麦 砂糖 白ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 にんにく 生姜 メロン	727	15.2	26.5	1.8
14	金	○	フレンチトースト クリームシチュー 野菜のパペロンチーノソテー	卵 牛乳 鶏むね 大豆 クリーム パルメザンチーズ	食パン 砂糖 バター 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく キャベツ 小松菜	692	16.0	37.6	3.4
17	月	○	しょうゆラーメン メンマの炒め煮 ブルーベリーマフィン	豚肉 なた 牛乳 ヨーグルト 卵	中華めん ごま油 米ぬか油 砂糖 小麦粉 グラニュー糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ 小松菜 しなちく ブルーベリー	714	16.1	24.7	4.1
18	火	○	スパイシーチキンカレー 小松菜サラダ ココアゼリー	とり肉 レンズ豆 ヨーグルト 牛乳 ハム 寒天 クリーム	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり	876	13.0	30.3	2.7
24	月	○	ごはん 家常豆腐 大豆入り中華サラダ 果物(プラム)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそわかめ 大豆	米 米ぬか油 ごま油 砂糖 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ たけのこ 干しいたけ きゅうり プラム	741	16.5	30.6	2.4
25	火	○	ツナチャーハン ジャンボ餃子 小松菜ともやしのスープ	まぐろ 牛乳 豚ひき肉 とり肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 ぎょうざの皮 小麦粉 揚げ油 春雨 片栗粉	干しいたけ にんじん ねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ たら もやし 小松菜	755	16.4	34.2	3.5
26	水	○	ごはん しそひじきふりかけ ししゃもの香り揚げ 肉じゃが	牛乳 ひじき かつお節 ししゃも 豚肉	米 砂糖 白ごま 片栗粉 揚げ油 米ぬか油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん	800	16.3	28.9	2.4
27	木	○	高野豆腐のそぼろご飯 みそじゃが 野菜椀	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 みそ 厚揚げ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 揚げ油 白すりごま こんにゃく	生姜 にんじん 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	779	14.9	31.1	3.0
28	金	○	深川ご飯 魚のごま衣揚げ ちゃんこ汁 果物(さくらんぼ)	あさり 油揚げ 刻み昆布 牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 黒ごま 白ごま 揚げ油 米ぬか油 こんにゃく	生姜 さやいんげん ごぼう 大根 白菜 しいたけ 小松菜 ねぎ さくらんぼ	789	20.8	33.3	3.5

◎今月の果物は、メロン・プラム・さくらんぼの予定です。

※献立の内容は食材料購入の都合により、変更することがあります。

※運動会の振替休日(6月3日)、定期考査期間(6月19~21日)は給食がありません。