



一口メモ	日	曜	飲み物	献立名		体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー
				干食	おかず	1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	(kcal)
6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。6月の給食はよく噛む料理がたくさんあります。☺の日はしっかり噛んで食べてほしい日になります。マークがついていない日でもよく噛んで食べましょう。	2	月	牛乳	ごはん	豚肉のさっぱり炒め 梅肉和え えのきたけスープ	豚肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ 椎茸 きゃべつ えのきたけ もやし たまねぎ	ごはん さとう	ごま油 油脂	798 22.8 16.5
	3	火	牛乳	なめし	いり鶏 マヨポテト	鶏肉 ハム 卵 絹揚	牛乳	にんじん きぬさや	れんこん 椎茸 こんにゃく きゅうり	チルドポテト なめし さとう	マヨネーズ 油	779 31.3 26.2
	4	水	牛乳	きなこ揚げパン	枝豆とコーンソテー ミートボールスープ スクール果汁グミ	ミートボール きなこ	牛乳	にんじん	きゃべつ たまねぎ コーン	コッパパン グラニュー糖 はるさめ	油	770 28.2 28.1
	5	木	牛乳	ごはん	さばの味噌煮 上州きんぴら すまし汁	さばの味噌煮 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん みつば	ごぼう こんにゃく 椎茸	ごはん さとう	油	794 29.1 22.2
	6	金	牛乳	チーズパン	ミルクタンタン麺 いかくんサラダ 青のり小魚	豚挽肉 さきいか 豆乳	牛乳 チーズ	にんじん	きゃべつ ねぎ もやし きゅうり	チーズパン 中華麺 さとう	油	762 37.9 27.4
	9	月	牛乳	ごはん	ねぎたま焼き 荳わかめのきんぴら せんべい汁	豚肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん こんにゃく ごぼう 椎茸	ごはん さとう じゃがいも	油 ごま油	767 26.5 18.1
	10	火	牛乳	鶏ごぼう飯	(鶏ごぼう飯の具) つぼ漬け和え せんべい汁	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん きぬさや	ごぼう ねぎ きゃべつ きゅうり しめじ こんにゃく	せんべい ごはん さとう	油	782 28.9 20.9
	11	水	牛乳	麦ごはん	ポークカレー フルーツのゼリー和え	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ おろしりんご にんにく しょうが	じゃがいも 麦ごはん カレールー	油	814 32.2 21.4
	12	木	シヨア	ごはん	鶏チリ みそワタン	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん にら	きゃべつ もやし ねぎ にんにく	ワタン ごはん	油	785 28.0 19.1
	13	金	牛乳	丸パン横切り	ハムかつ(ソース) コーンサラダ ABCスープ	ハムかつ ベーコン うすらの卵	牛乳	にんじん	コーン きゅうり きゃべつ たまねぎ	丸パン マカロニ	油	801 29.3 32.0
16	月	牛乳	ごはん	豚肉の南部焼き こまつなの煮浸し なめこ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし なめこ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	ごま油	732 36.4 23.6	
17	火	牛乳	ごはん	麻婆豆腐 チーズサラダ	豚挽肉 冷凍豆腐 みそ 大豆	牛乳 チーズ	にんじん にら	ねぎ たまねぎ きゅうり きゃべつ 椎茸	ごはん さとう	ドレッシング	768 32.6 28.5	
18	水	牛乳	ココアパン	やしそば たまねぎサラダ 青リンゴゼリー	豚肉	牛乳	にんじん にら	もやし きゃべつ きゅうり たまねぎ	ココアパン 中華麺	ドレッシング 油	823 28.6 28.7	
19	木	牛乳	ガバオライス	(ガバオライスの具) チキンナゲット 鶏肉ときこのジンジャースープ	豚挽肉 チキンナゲット 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ こまつな ねぎ きゃべつ	ごはん さとう	油	744 23.3 27.4	
20	金	牛乳	ソフトフランス	ブラウンシチュー だいこんサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ	ソフトフランス ハヤシルウ じゃがいも	油 ドレッシング	711 28.7 26.9	
23	月	牛乳	ごはん	ビビンバ肉炒め ビビンバナムル キムチスープ	ベーコン 鶏肉 冷凍豆腐	牛乳	こまつな にんじん	こんにゃく たまねぎ だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ラー油 いりごま ごま油	769 26.7 21.8	
24	火	牛乳	ごはん	鶏肉のガーリックバター炒め 春雨スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 万能ねぎ	もやし たけのこ たまねぎ チンゲンサイ しめじ	ごはん 油	719 24.9 18.3		
25	水	牛乳	ピタパン ミルメークコーヒー	チリコンカン ひじきサラダ 野菜のコンソメスープ	豚挽肉 ツナ ひよこ豆 ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ きゅうり きゃべつ	じゃがいも ピタパン	油	716 31.4 28.7	
26	木	牛乳	キムタクごはん	(キムタクごはんの具) ほきのりごまフライ 豆腐の味噌汁	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	つぼ漬け 白菜キムチ だいこん ねぎ	ごはん さとう	油	720 29.5 27.6	
27	金	牛乳	コッパパン いちごジャム	ちゃんぽんうどん グリーンサラダ	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん フロココリー	きゃべつ たまねぎ きゅうり	コッパパン 冷凍うどん	油 ドレッシング	716 27.6 21.4	
30	月	牛乳	ごはん	じゃがいもの南蛮煮 タイビーエン	豚肉 うすらの卵 絹揚	牛乳	冷凍ほうれんそう にんじん	ねぎ たまねぎ	じゃがいも ごはん さとう	油 ごま油	753 29.9 22.5	

※ 野菜類はすべて加熱してあります。  
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承下さい。