



日	曜	献立名			体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーになる食品群		一口メモ
		主食	飲み物	おかず	1群: 魚・肉・卵・豆・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・果物	5群: 米・パン・麺・いも・砂糖	6群: 油脂・種実	
2	月	ごはん	牛乳	アジのスタミナ焼き ひじきの炒め煮 豚汁 おかかふりかけ	アジ ちくわ 大豆 豆腐 みそ 豚肉 かつお節	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 枝豆 ねぎ 大根	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	油 ごま油 ごま	歯と口の健康週間 6月4日から10日まで、歯と口の健康週間です。この期間、給食ではよく噛んで食べるものや、カルシウムの多い献立になっています。噛む回数が多いと、歯や顎が強くなり、消化がよくなり全身の血流もよくなります。
3	火	黒パン	牛乳	煮込みみそラーメン しゅうまい2個 中華サラダ	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり もやし メンマ コーン ねぎ にんにく 生姜	パン ラーメン しゅうまいの皮	ごま油 ドレッシング	
4	水	たこめし	牛乳	(たこめしの具) 揚げぎょうざ2個 野菜のみそ汁	たこ みそ 鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	しいたけ 大根 枝豆 えのき 生姜	ごはん ぎょうざの皮 じゃがいも	油	
5	木	ミルクパン	牛乳	コーングラタン ごぼうサラダ コンソメスープ	ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう コーン 大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン じゃがいも	マヨネーズ	
6	金	ごはん	牛乳	ポークカレー カルシウムサラダ 芋けんぴ	豚肉 海藻 小魚	牛乳	にんじん	玉ねぎ 切り干し大根 りんご にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さつまいも	油 ルウ ドレッシング	
9	月	ごはん	牛乳	いわしの薬味ソースがけ 荳わかめのきんぴら 鶏団子汁	いわし さつま揚げ 鶏肉	牛乳 荳わかめ	にんじん	ねぎ 生姜 ごぼう 玉ねぎ 大根	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	
10	火	ソフトフランス ブルーベリージャム	牛乳	スパゲッティ ミートソース コールスローサラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ コーン にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ ジャム	オリーブ油 ドレッシング	
11	水	入梅献立 ごはん	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 梅味大根サラダ のりの佃煮	豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん ピーマン	玉ねぎ もやし 枝豆 梅 きゅうり 大根	ごはん じゃがいも 砂糖	油	
12	木	コッペパン 黒豆きなこクリーム	牛乳	煮込みカレーうどん ゆで卵	油揚げ 卵 鶏肉 なると	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ ねぎ しいたけ	パン うどん きなこクリーム	油 ルウ	旬の魚アジ アジは春から夏にかけて旬を迎える魚です。生で刺身やなめろうにしたり、干物を焼いたり、アジフライにしたりなどたくさん調理方法で食べられています。
13	金	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 春雨サラダ わかめスープ	豚肉 うずらの卵	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし	ごはん 春雨 砂糖	ごま油 ごま	
16	月	わかめごはん	牛乳	鮭の塩焼き ひじきマヨサラダ 田舎汁	鮭 生揚げ みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ほうれん草	コーン 枝豆 大根 ねぎ キャベツ	ごはん ノンエッグマヨネーズ	油	
17	火	背割りコッペ	牛乳	にら入り焼きそば ごま酢和え	豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし コーン	パン 焼きそば 砂糖	油 ごま	
18	水	ごはん	牛乳	ソースメンチ 香味漬け かき玉汁	豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	きゅうり 玉ねぎ キャベツ 生姜 たくあん	ごはん 砂糖 じゃがいも パン粉 片栗粉	油	
19	木	ごはん	牛乳	かに玉の甘酢あんかけ 生揚げのオイスターソース炒め 春雨スープ	卵 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん いんげん	しめじ ししいたけ 生姜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	油 ごま油	
20	金	洋風ちらし	牛乳	(洋風ちらしの具) 肉だんご2個 押し麦のミネストローネ	ウインナー ベーコン 大豆 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん トマト	枝豆 コーン 玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖 麦	油 オリーブ油	
23	月	ごはん	牛乳	豚丼の具 おかか和え じゃがいものみそ汁	豚肉 みそ かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ しめじ 生姜 にんにく えのき もやし	ごはん 砂糖 しらたき じゃがいも	油	6月は食育月間 毎年6月は、「食育月間」です。自分の食生活について、毎日の食事について、改めて考えるきっかけにしてもらえればと思います。難しく考えずに食事を楽しむことが大切です。
24	火	ナン	牛乳	キーマカレー 海藻サラダ	豚肉 大豆	牛乳 海藻	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ コーン にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	ナン じゃがいも ドレッシング	油 ルウ	
25	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンバンジーサラダ	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	ねぎ ししいたけ 生姜 にんにく もやし キャベツ きゅうり	ごはん 片栗粉 砂糖 ドレッシング	油 ごま油	
26	木	横切り丸パン	牛乳	ハムカツ(ソース) カラフルサラダ クラムチャウダー	ハム ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	キャベツ きゅうり コーン しめじ 玉ねぎ	パン じゃがいも パン粉	油 ドレッシング バター	
27	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス 小松菜サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム 生姜 レモン しめじ グリンピース	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ルウ	
30	月	ごはん	牛乳	さばの塩こうじ焼き 切り干し大根のスタミナ炒め 豆腐とわかめのみそ汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	切り干し大根 ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ	ごはん ごま油 砂糖	油	

※都合により、献立および材料を変更する場合がありますので、ご了承ください。

◇○印の野菜は藪塚産の予定です。

にら(諸星農園さん)、ねぎ・玉ねぎ(清水利行さん)