



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		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂肪(g)	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 油類・種実		
1	月	ごはん	牛乳	アジフライ(ソース) ひじきの炒め煮 かき玉汁	アジ 大豆 ちくわ 卵 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	枝豆 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 ごま	801 32.5 31.0	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。
2	火	ロールパン クリームジャム	牛乳	煮込みみそラーメン 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 ねぎ もやし コーン 生姜 にんにく メンマ	パン ラーメン クリームジャム	ごま油 ドレッシング ごま	740 25.2 29.0	
3	水	ごはん	牛乳	韓国風焼き肉 春雨サラダ 中華たまごスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり キャベツ コーン	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉	ごま油 ごま	735 29.8 21.4	
4	木	ミルクパン	牛乳	コーングラタン ごぼうサラダ 押し麦のミネストローネ	ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	コーン きゅうり ごぼう 玉ねぎ セロリ 大根 キャベツ にんにく	パン 麦 じゃがいも	オリーブ油	851 25.3 33.5	
5	金	麦ごはん	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 キャベツ りんご きゅうり にんにく 切り干し大根	ごはん 麦 じゃがいも ルウ	油 ドレッシング	732 24.5 18.4	
8	月	ごはん のりふりかけ	牛乳	いわしのごまみそ煮 茎わかめのきんぴら 豚汁	いわし 豆腐 みそ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	721 30.4 21.2	
9	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 チーズサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	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 砂糖 スパゲッティ ジャム	オリーブ油 ドレッシング	755 31.9 22.8	
10	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 玉ねぎ 枝豆 大根 生姜 えのき	ごはん 砂糖 ぎょうざの皮 じゃがいも	油	718 30.3 25.4	
11	木	横切り 丸パン	牛乳	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん ピーマン ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ マッシュルーム コーン にんにく きゅうり	パン じゃがいも 砂糖 ドレッシング	油 バター	812 35.3 31.0	
12	金	わかめ ごはん	牛乳	じゃがいもの南蛮煮 梅味大根サラダ	生揚げ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	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	705 27.0 18.9	
15	月	茶飯	牛乳	白身魚の磯辺フライ ひじきマヨサラダ 田舎汁	ホキ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	コーン 枝豆 キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ	ごはん パン粉 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 油 ごま	709 25.6 22.5	
16	火	コッパン 大豆チョコクリーム	牛乳	にら入り焼きそば こんにやくサラダ	豚肉 わかめ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし きゅうり コーン	パン 焼きそば こんにやく チョコクリーム	油 ドレッシング	767 26.6 27.1	
17	水	ごはん	牛乳	かに玉の甘酢あんかけ 豆腐の中華煮	卵 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 生姜 ねぎ にんにく しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉	油 ごま油	747 29.8 22.3	
18	木	ごはん	牛乳	豚丼の具 キムチ和え じゃがいものみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ 大根 生姜 にんにく きゅうり しめじ	ごはん 砂糖 しらたき じゃがいも	油 ごま油	716 30.5 19.3	
19	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 小松菜	玉ねぎ しめじ キャベツ マッシュルーム 生姜 レモン グリーンピース にんにく	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ルウ	731 25.2 24.7	
22	月	そぼろ ごはん	牛乳	(そぼろごはんの具) 豆腐の包み焼き キャベツと油揚げのみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	枝豆 生姜 キャベツ 大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま	油 ごま	700 32.2 23.3	
23	火	ココアパン	牛乳	煮込みうどん ちくわの天ぷら2個 キャベツのごま和え	ちくわ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	大根 きゅうり ねぎ キャベツ	パン うどん 砂糖	油 ごま	770 29.6 30.1	
24	水	洋風ちらし	牛乳	(洋風ちらしの具) 肉だんご2個 ABCスープ	ウィンナー 豚肉 ベーコン 油揚げ うずらの卵	牛乳	にんじん パセリ	枝豆 キャベツ コーン 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	702 26.2 24.1	
25	木	ナン	牛乳	キーマカレー 花野菜サラダ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ コーン にんにく 生姜 カリフラワー 枝豆	ナン じゃがいも ドレッシング	油 ルウ	775 33.6 30.6	
26	金	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 玉ねぎ 生姜 にんにく	ごはん 砂糖	ごま油	730 32.0 25.4	
29	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしのナムル 味付き小魚	豆腐 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 小魚	にんじん にら	ねぎ しいたけ 生姜 にんにく もやし きゅうり	ごはん 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	700 29.7 21.1	
30	火	ツイスト パン	牛乳	オムレツ イタリアンサラダ トマトクリーム煮	卵 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	キャベツ にんにく 玉ねぎ しめじ	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング ルウ	764 31.1 25.4	

※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。

