

ぎゅうにゅう まいにちつ
 牛乳が毎日付きます。

※献立や食材は都合により変更になる場合がございます。
 ※エネルギー、たんぱく質、脂質は中学年のものです。

日	献立	血や肉になる食品 (あか)	熱や力の元になる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質	
4月	【世界牛乳の日(6月1日)】 マーガリンパン ツナとかぼちゃのピザ焼き ビーフンスープ ミルメーク(ココア)	ベーコン ツナ缶 ドライサラミ ぶた肉	飲用牛乳 ビザチーズ	ミルメーク マーガリンパン ビーフン	油 かぼちゃ ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム しょうが 干しいたけ もやし ねぎ 566 kcal 23.8 g 25.2 g
5月	【かみかみメニュー】 けんちんうどん 野菜の浅漬け風 大豆入り大学芋	とり肉 油揚げ かつお節 煎り大豆	飲用牛乳	うどん さつまいも 赤ざらめ 水あめ	油 ごま油 黒ごま	にんじん こまつな ごぼう だいこん 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし レモン果汁 605 kcal 21.4 g 21.3 g
6月	ごはん さけのバターじょうゆ焼き かみかみ和え キャベツと豆腐のみそ汁	サケ するめ ポークハム 豆腐 白いんげん 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	米 さとう	バター 白ごま ごま油	にんじん にんにく だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ 586 kcal 29.3 g 20.9 g
7月	ごはん 海苔の佃煮 ごもくたまごや 五目玉子焼き どさんこ汁	とり肉 たまご ぶた肉 豆腐 白みそ	飲用牛乳 のり わかめ	米 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん ほうれんそう たまねぎ 干しいたけ コーン缶 ねぎ 604 kcal 26.8 g 20.2 g
10月	【入梅献立】 梅若ごはん みそ肉じゃが あじさいゼリー	ぶた肉 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 わかめ ご飯 粉寒天 乳酸飲料	米 しらたき じゃがいも さとう	白ごま 油	にんじん さやいんげん カリカリ梅 たまねぎ ぶどうジュース アセロラジュース 626 kcal 19.6 g 14.4 g
11月	ツナハムサンド コールスローサラダ きのこ入りポトフ	ポークハム ツナ缶 ベーコン ぶた肉 ウインナー	飲用牛乳 ビザチーズ	ミルクパン はちみつ じゃがいも	エッグケアマヨ 油	にんじん パセリ たまねぎ コーン缶 キャベツ セロリ エリンギ しめじ 576 kcal 25.9 g 29.0 g
12月	豆腐の中華煮 にらたまスープ 小玉すいか	ぶた肉 赤みそ 豆腐 たまご	飲用牛乳	米 かたくり粉	油 ごま油	にんじん こまつな にら にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ はくさい えのきたけ スイカ 564 kcal 22.0 g 16.5 g
13月	汁なし麻婆麺 いかのレモン風味揚げ もやしのナムル	ぶた肉 赤みそ 豆腐 イカ	飲用牛乳	さとう かたくり粉 中華めん	油 ごま油 白ごま	にんじん にら にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ レモン果汁 もやし 587 kcal 34.4 g 22.8 g
14月	【かみかみメニュー】 きんぴらごはん ししゃものさざれ焼き カリカリお豆のサラダ	ぶた肉 とり肉 ひよこ豆	飲用牛乳 ししゃも	米 系こんにやく さとう パン粉 かたくり粉	ごま油 白ごま エッグケアマヨ 油	にんじん さやえんどう パセリ ごぼう キャベツ コーン缶 たまねぎ 562 kcal 22.7 g 18.8 g
17月	【プール開き】 トビウオのミートソーススパゲティ もやしのサラダ アロココフルーツ	トビウオ ぶた肉	飲用牛乳 粉チーズ	スパゲティ さとう 小麦粉	オリーブ油 油 白ごま ごま油	にんじん トマト缶 にんにく セロリ たまねぎ しょうが マッシュルーム もやし キャベツ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 アロエ缶 ナタデココ 563 kcal 22.0 g 16.3 g
18月	ガーリックトースト ボルシチ風シチュー ひじきのツナサラダ	ぶた肉 金時豆 ツナ缶 赤みそ	飲用牛乳 粉チーズ 生クリーム ひじき	食パン じゃがいも 三温糖	マーガリン 油 ゴマペースト ごま油	にんじん トマト缶 パセリ にんにく たまねぎ キャベツ もやし 562 kcal 22.5 g 26.7 g
19月	レンズ豆のドライカレーライス ポテト入りサラダ オレンジ	ぶた肉 レンズまめ	飲用牛乳	米 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	にんじん にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン缶 オレンジ 604 kcal 18.8 g 16.1 g
20月	ごまごはん 白身魚のお好み焼き風 おひたし もずくのかきたま汁	ホキ かつお節 豆腐 たまご	飲用牛乳 あおのり もずく	米 小麦粉 かたくり粉	ごま油 白ごま エッグケアマヨ	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ 571 kcal 28.1 g 20.5 g
21月	【季節の食材・あんず】 ぎょうざ丼 豆腐のスープ お菓子な目玉焼き	ぶた肉 とり肉 豆腐	飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	米 さとう かたくり粉	油 ごま油	にら にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ キャベツ 干しいたけ だいこん あんず缶 621 kcal 25.8 g 21.3 g
24月	【かみかみメニュー】 イカのガーリックチャーハン スパイシーポテト くきわかめの玉子スープ	ぶた肉 イカ たまご	飲用牛乳 くきわかめ	米 じゃがいも かたくり粉	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんにく しょうが しいたけ ねぎ たまねぎ 559 kcal 21.6 g 19.2 g
25月	ごはん さけのごまはちみつ焼き 土佐和え えのきとじゃがいものみそ汁	サケ かつお節 白いんげん 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 わかめ	米 はちみつ じゃがいも	ねりごま	にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ 566 kcal 26.4 g 18.0 g
26月	冷やしゴマだれうどん 小魚の磯風味揚げ 冷凍りんご	とり肉 油揚げ 白みそ	飲用牛乳 海藻ミックス チカ あおのり	さとう かたくり粉 うどん	ねりごま 白ごま ごま油 油	にんじん もやし きゅうり コーン缶 しょうが 冷凍りんご 581 kcal 25.4 g 24.1 g
27月	チーズトースト ひよこ豆のポークビーンズ 野菜サラダ	ベーコン ぶた肉 ひよこ豆	飲用牛乳 粉チーズ	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	マーガリン 油 バター ごま油	にんじん トマト缶 パセリ にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし 567 kcal 23.2 g 25.4 g
28月	【夏越の祓献立】 夏越ごはん 京風みそ汁 オレンジ	ウインナー 豆腐 白いんげん 西京みそ 白みそ 油揚げ	飲用牛乳	米 小麦粉 さとう	油	にんじん こまつな たまねぎ 黄ピーマン えだまめ オレンジ 699 kcal 20.9 g 23.9 g

6月の
給食は...

かみかみメニュー
キャンペーン!

よくかんで、味わって
いただきます!

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!