

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午前おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 月	ごはん ひじきオムレツ マカロニサラダ きのこスープ	きんめまい、しよくパン、マカロニ、マヨネーズ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりひきにく、ぶたこまにく、かにかまぼこ、チーズ、みそ、ウイニー	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン、いんげん、ひじき	ケチャップ、みりん、さけ、コンソメ、す、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ピザトースト	エネルギー 517 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 23.0 g カルシウム 335 mg
03 火	ごはん ちゅうかふうローストチキン そらまめのホクホクサラダ かきたまじる	きんめまい、じゃがいも、さとう、マヨネーズ、かたくりこ、ごまあぶら	とりにく、たまご、とうにゅう、ヨーグルト、ハム、ゼラチン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、オレンジジュース、にんじん、みかんかん、そらまめ、コーン、ねぎ、しょうが、レモン、ごま、にんにく	だしじる、しょうゆ、みりん、しお	ぎゅうにゅう むぎちや とうにゅうパバロア せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.9 g カルシウム 253 mg
04 水	ごはん さかなのあまずソース いそあえ すましじる	きんめまい、ホットケーキミックス、さとう、あぶら、かたくりこ、ふ	ぎゅうにゅう、まぐろ、かにかまぼこ	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、えのきたけ、レーズン、ねぎ、ごま、のり	だしじる、しょうゆ、す、みりん、しお、こしょう、ココア	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ココアむしパン	エネルギー 411 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.6 g カルシウム 292 mg
05 木	ごはん ごぼうのドライカレー キャベツとひじきのサラダ ココアアブラ	きんめまい、そうめん、さとう、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、ココアアブラ、ぶたひきにく、ツナかん、あぶらあげ、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ、レーズン、にんにく、しょうが、ひじき	だしじる、ケチャップ、カレールウ、しょうゆ、す、みりん、しお、カレーこ	ぎゅうにゅう むぎちや ひやむぎ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.0 g カルシウム 406 mg
06 金	かわりうめごはん ささみのこうそうパンこやき キャベツのあまずあえ なめこスープ	きんめまい、パンこ、こむぎこ、バター、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、アシッドミルク、ささみ、さけフレーク、こなチーズ、チーズ	バナナ、きゅうり、キャベツ、みかん、なめこ、ほうれんそう、しろねぎ、うめぼし、ねぎ、ほししいたけ、こんぶ	さけ、す、ちゅうかだし、しお、パセリこ、こしょう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ バナナ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 354 mg
09 月	ごはん あつあげとひきにくのちゅうかりため ツナときゅうりのすのもの かぼちゃのみそしる	きんめまい、さとう、あぶら、かたくりこ、しよくパン	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたひきにく、ツナかん、みそ、あぶらあげ、きなこ	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、しろねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ、ごま	だしじる、ケチャップ、しょうゆ、す、ちゅうかだし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きなこパン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.5 g カルシウム 340 mg
10 火	ごはん マーボーどうふ かふうあえ オレンジ	きんめまい、じゃがいも、ホットケーキミックス、はるさめ、さとう、あぶら、かたくりこ、グラニューとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、みそ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、しろねぎ、しいたけ、しょうが、ごま、にんにく、オレンジ	しょうゆ、す、ちゅうかだし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう じゃがいもドーナツ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 337 mg
11 水	だいがミートのスパゲティ わかめとコーンのサラダ レタススープ ソフトクリームヨーグルト	スパゲティ、きんめまい、さとう、あぶら	ソフトクリームヨーグルト、だいがミート、かつおぶし、ウイニー、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ホルトマツ、きゅうり、レタス、コーン、しおこんぶ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、ソース、す、コンソメ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう おちや おにぎり(しおこんぶ・かつおぶし)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.2 g カルシウム 309 mg
12 木	ごはん スパイシーチキン トマトサラダ えのきともやしのスープ	しよくパン、きんめまい、こむぎこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたこまにく、とうにゅう、きなこ	トマト、きゅうり、もやし、えのきたけ、たまねぎ、コーン、ねぎ、ごま、りんごジュース、にんにく、しょうが	しょうゆ、さけ、す、コンソメ、みりん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう きなこサンド	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.2 g カルシウム 261 mg
13 金	ごはん とりそぼろ さかなのマリネ ほうれんそうのおかかあえ なめこのみそしる	きんめまい、あぶら、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ、みそ、かつおぶし、とりそぼろ	ほうれんそう、トマト、なめこ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ	だしじる、す、しょうゆ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう やさいゼリー クラッカー	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.5 g カルシウム 293 mg
16 月	ごはん ちくわとやさいのいそべあげ ひじきのもの あじさいスープ	きんめまい、こむぎこ、あぶら、さとう、はるさめ、コーンスターチ、クラッカー	ぎゅうにゅう、ちくわ、とうにゅう、ロースハム、ツナかん、だいが、あぶらあげ	かぼちゃ、にんじん、レッドキャベツ、ほうれんそう、いんげん、いちごジャム、ひじき、あおのりこ	しょうゆ、コンソメ、さけ、しお	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう クリームサンドクラッカー	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 277 mg
17 火	ごはん とりにくのうめしゅに オクラのサラダ みそしる	きんめまい、マヨネーズ(ノンエッグタイプ)、さとう、ゼリーのもと	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ	キャベツ、コーン、にんじん、こまつな、オクラ、しろねぎ	だしじる、しょうゆ、みりん、しお	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう あじさいゼリー しらすかるせん	エネルギー 353 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 11.3 g カルシウム 255 mg
18 水	しよくパン ツナとマカロニグラタン ほうれんそうのスープ キウイフルーツ	しよくパン、きんめまい、マカロニ、こむぎこ、バター、パンこ	ぎゅうにゅう、ツナかん、こなチーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、ほうれんそう、コーン、にんじん、えのきたけ、パセリ、ごま、ゆかり	コンソメ、しお	ぎゅうにゅう おちや おにぎり(ゆかり)	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.0 g カルシウム 208 mg
19 木	ごはん どうふのそぼろあんかけ やさいのごまあえ えのきのすましじる	きんめまい、きょうりきこ、こむぎこ、さとう、オリーブオイル、かたくりこ、はちみつ、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とりひきにく	キャベツ、にんじん、コーン、トマトジュース、いんげん、えのきたけ、ねぎ、ごま	だしじる、しょうゆ、しお、ドライイースト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう トマトとごまのグリッシーニ	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 279 mg
20 金	ごはん さかなのカレーふうみムニエル なっとうサラダ オニオンスープ	きんめまい、こむぎこ、バター、さとう、ごまあぶら	しいら、なっとう、とりにく、ハム、チーズ、ココアアブラ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、きゅうり、パセリ、バナナ	す、しょうゆ、カレールウ、コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう むぎちや ヨーグルト バナナ	エネルギー 353 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 385 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
23 (月)	★しぞへかきゅうしょくのひ★ ごはん ふじえだコロッケ きゅうりのじゃこあえ なすのけんちんじる	じゃがいも、きんめまい、しらたまこ、ホットケーキミックス、パンこ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、ぶたひきにく、こなチーズ、ちりめんじゃこ	きゅうり、なましいたけ、なす、にんじん、たまねぎ、ねぎ、せんちゃ	だしじる、しょうゆ、みりん、す、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう もつちりりよくちやパン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.3 g カルシウム 327 mg
24 (火)	ごはん どうふいりハンバーグ マセドアンサラダ モロヘイヤのスープ	きんめまい、じゃがいも、マヨネーズ、パンこ、こむぎこ、さとう、かたくりこ	どうにゅう、ぶたひきにく、どうふ、とりこまにく、ロースハム、チーズ、ぎゅうにゅう	どうもろこし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、モロヘイヤ、なましいたけ、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、コンソメ、しお、さけ	ぎゅうにゅう どうにゅう どうもろこし	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.7 g カルシウム 213 mg
25 (水)	ごはん さけのバターやき キャベツのみそダレサラダ にらたまスープ	きんめまい、バター、さとう、あぶら	アシドミルク、さけ、たまご、ささみ、みそ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、きゅうり、にら	す、ちゅうかだし、しょうゆ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう のむヨーグルト ビスケット	エネルギー 406 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 323 mg
26 (木)	ごはん とりにくのみそつけやき ごぼうサラダ どうふのすましじる	きんめまい、さとう、マヨネーズ、プリンのもと	とりにく、ぎゅうにゅう、どうふ、みそ	ごぼう、にんじん、ねぎ、ごま	だしじる、しょうゆ、さけ、みりん	ぎゅうにゅう むぎちや プリン せんべい	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 235 mg
27 (金)	ピピンバ フライドポテト わかめスープ ぶどうゼリー	きんめまい、アンパンマンポテト、ホットケーキミックス、さとう、ふんとう、はちみつ、ごまあぶら、あぶら	ぶたひきにく、どうにゅう、ぎゅうにゅう	もやし、ほうれんそう、トマト、にんじん、えのきたけ、わかめ、レモン、しろねぎ、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、ちゅうかだし、さけ、しお	ぎゅうにゅう むぎちや レモンケーキ	エネルギー 523 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 207 mg
30 (月)	ごはん やきにく ちゅうかサラダ おふのスープ	きんめまい、もちごめ、さとう、あぶら、ふ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、かにかまぼこ、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、パプリカ、ピーマン、わかめ、ねぎ、ごま、しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、す、ちゅうかだし	ぎゅうにゅう むぎちや ごへいもち	エネルギー 406 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.4 g カルシウム 156 mg



栄養満点☆旬の食材



6月

アスパラガス・オクラ・グリーンピース・さやえんどう・モロヘイヤ・どうもろこし・らっきょう・たまねぎ・ズッキーニ・ピーマン・トマト・あじ・いさき・かつお・あゆ・いわし・かます・梅・びわ・メロン 等が、旬を迎えています。旬の食材は、給食でも登場しますのでお楽しみに♪