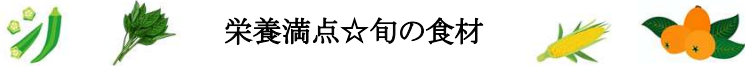


日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 (げつ)	ごはん ひじきオムレツ マカロニサラダ きのこスープ	きんめまい、しよくパン、マカロニ、マヨネーズ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりひきにく、ぶたこまにく、かにかまぼこ、チーズ、みそ、ウイニー	たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ピーマン、いんげん、ひじき	ケチャップ、みりん、さけ、コンソメ、す、しお、こしょう	ぎゅうにゅう ピザトースト	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 25.3 g カルシウム 320 mg
03 (か)	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	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	むぎちや とうにゅうババロア せんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.9 g カルシウム 195 mg
04 (すい)	ごはん さかなのあまazuソース いそあえ すましじる	きんめまい、ホットケーキックス、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	ぎゅうにゅう ココアむしパン	エネルギー 467 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 266 mg
05 (もく)	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 コアコアプラス	きんめまい、そうめん、さとう、バター、あぶら	コアコアプラス、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	むぎちや ひやむぎ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 313 mg
06 (きん)	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azu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、チーズ、さけフレーク、こなチーズ	バナナ、きゅうり、キャベツ、みかんかん、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、	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 チーズ バナナ	エネルギー 501 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 11.1 g カルシウム 398 mg
09 (げつ)	ごはん あつあげとひきにくのちゅうかいため 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	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 ミニたいやき	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 22.6 g カルシウム 354 mg
10 (か)	ごはん マーボー豆腐 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 じゃがいもドーナツ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 321 mg
11 (すい)	だいたミートスパゲティ 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、だいたミート、かつおぶし、ウイニー	たまねぎ、にんじん、ホー尔特マト、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	おちや おにぎり(しおこんぶ・かつおぶし)	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 6.3 g カルシウム 219 mg
12 (もく)	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 きなこサンド	エネルギー 585 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.5 g カルシウム 231 mg
13 (きん)	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、とりそぼろ、あじ、とうふ、みそ、かつおぶし	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 クラッカー やさいゼリー	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.8 g カルシウム 267 mg
16 (げつ)	ごはん ちくわとやさいのいそべあげ ひじきのにもの 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、だいた、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 クリームサンドクラッカー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 248 mg
17 (か)	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 あじさいゼリー しらすかるせん	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 13.6 g カルシウム 226 mg
18 (すい)	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	おちや おにぎり(ゆかり)	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.3 g カルシウム 140 mg
19 (もく)	ごはん と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 トマトとごまのグリッシーニ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.5 g カルシウム 320 mg
20 (きん)	ごはん さかなのカレーふうみみニエル なつとうサラダ 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、なつとう、とりこまにく、ハム、チーズ	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	むぎちや とうにゅうアイス バナナ	エネルギー 377 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.7 g カルシウム 60 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				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 (げつ)	★しぞ〜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	きゅうりにゅう、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、せんちや	だしじる、しょうゆ、みりん、す、しお、こしょう	きゅうにゅう もっちりよくちやパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 310 mg
24 (か)	ごはん と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	まめびよいちご、ぶたひきにく、とうふ、とりこまにく、ロースハム、チーズ、ぎゅうにゅう	とうもろこし、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	まめびよ (いちご) とうもろこし	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.9 g カルシウム 190 mg
25 (すい)	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	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	のむヨーグルト ビスケット	エネルギー 464 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.2 g カルシウム 312 mg
26 (もく)	ごはん とりにくのみそつけやき ごぼうサラダ とうふのすましじる	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、とうふ、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	むぎちや プリン せんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 165 mg
27 (きん)	ビビンバ 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、マーガリン、さとう、ふんどう、はちみつ、ごまあぶら、あぶら	ぶたひきにく、とうにゅう	もやし、ほうれんそう、トマト、にんじん、ねぎ、えのきたけ、わかめ、レモン、しろねぎ、ごま、しょうが、レモン、にんにく	しょうゆ、みりん、ちゅうかだし、さけ、しお	むぎちや レモンケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 20.7 g カルシウム 130 mg
30 (げつ)	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	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、すりごま、しょうが	しょうゆ、さけ、みりん、す、ちゅうかだし	むぎちや ごへいもち	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 59 mg



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・とうもろこし・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♪