


日 曜	献立名	血や肉になる食品(赤)	熱や力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	エネルギー	たんぱく質
					kcal	g
1 月	ゆかりごはん 茶碗蒸し じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 牛乳	卵 鶏肉 かまぼこ 豚ひき肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 じゃがいも でんぶん	ゆかり 小松菜 干しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ	574	23.0
2 火	ごはん たららの甘酢ソース ビーフンソテー えびワタンスープ 牛乳	たら 豚肉 むきえび 豚ひき肉 牛乳	米 米粒麦 小麦粉 ごま油 ビーフン サラダ油 ワタンの皮	ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん たら にんにく 白菜 たまねぎ 小松菜	618	29.2
3 水	ナン バターチキンカレー ピクルス 牛乳	生クリーム 鶏肉 牛乳	ナン マーガリン じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油 ごま油 三温糖	りんご トマト ホールトマト たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	632	21.3
4 木	虫歯予防デー かみかみ献立 ごはん かみかみ佃煮 さばのピリ辛焼き ごぼうのから揚げ みそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 さば 豆腐 みそ 牛乳	米 米粒麦 ごま 三温糖 ごま油 でんぶん 油	ねぎ しょうが にんにく ごぼう 大根 小松菜	599	26.4
5 金	ながき 長崎ちゃんぽん 大根ときゅうりのおかかあえ 肉まん 牛乳	いか 豚肉 かまぼこ 糸けずり節 豚ひき肉 大豆 牛乳	ちゃんぽん麺 でんぶん サラダ油 ごま油 小麦粉 三温糖	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ しょうが にんにく 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ	561	24.3
8 月	チリソース丼 中華風野菜スープ すいか 牛乳	むきえび いか 豆腐 豚肉 牛乳	じゃがいも 米 米粒麦 ごま油 でんぶん 油 三温糖 ごま	ねぎ たまねぎ しょうが にんにく 干しいたけ たまねぎ にんじん 小松菜 すいか	614	21.7
9 火	じゃこチーストースト ゆで野菜和風ドレッシング ボルシチ 牛乳	ミックスチーズ ちりめんじゃこ 青のり 豚肉 牛乳	食パン マヨネーズ ごま ごま油 三温糖 サラダ油 じゃがいも	もやし きゅうり にんじん トマトジュース キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	567	26.7
10 水	メキシカンライス スパニッシュオムレツ ホールコーンスープ 牛乳	鶏肉 卵 ダイスチーズ ベーコン 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんじん にんにく キャベツ ホールコーン	558	24.5
11 木	入梅献立 かばやきごはん 野菜の梅肉和え のっぺい汁 あじさいゼリー 牛乳	いわし 糸けずり節 豆腐 鶏肉 油揚げ 粉寒天 牛乳	米 米粒麦 ごま でんぶん 油 三温糖 じゃがいも 上白糖	キャベツ きゅうり にんじん 梅干し 大根 ごんにやく 小松菜 しょうが ぶどうジュース	635	23.3
12 金	たまご 卵チャーハン 野菜チヂミ 担々スープ 牛乳	卵 豚肉 豆乳 豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 ごま油 米粉 三温糖 ねりごま ごま	ねぎ グリンピース たまねぎ にんじん たら キャベツ もやし チンゲンサイ きくらげ 干しいたけ にんにく しょうが	610	24.7
15 月	ごはん 生揚げの中華煮 バンサンスー 冷凍みかん 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 三温糖 でんぶん サラダ油 ごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり 冷凍みかん	602	22.2
16 火	和菓子の日 ごまあんぱん ホワイトシチュー 小松菜サラダ 牛乳	小豆 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳	ミルクパン マーガリン 黒ごま じゃがいも 小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 きゅうり	633	24.4
17 水	あんかけ焼きそば ビーンズポテト 豆腐と卵のスープ 牛乳	豚肉 大豆 卵 豆腐 生わかめ 牛乳	蒸し中華麺 でんぶん サラダ油 じゃがいも 油 ごま油 ごま	キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん 干しいたけ えのきだけ ねぎ	582	25.4
18 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ごまあえ 豚汁 牛乳	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 マーマレード ごま ねりごま 三温糖 じゃがいも サラダ油	にんにく もやし 小松菜 にんじん 大根 ねぎ ごぼう ごんにやく	585	25.7
19 金	あまみ 奄美の鶏飯 きゅうりとわかめのごま酢 大学いも 牛乳	卵 鶏肉 刻みのり 生わかめ 牛乳	米 三温糖 黒ごま さつまいも 水あめ	たくあん漬け さやえんどう 干しいたけ もやし きゅうり	588	18.6
22 月	ごはん さわらのみそマヨネーズ焼き ひじきの煮物 野菜汁 牛乳	みそ さわら 大豆 油揚げ ひじき 牛乳	米 米粒麦 マヨネーズ 三温糖 サラダ油	たまねぎ にんじん 糸こんにやく 干しいたけ 大根 小松菜 えのきだけ	553	24.7
23 火	きなご揚げパン カレーヌードル コーンとわかめのサラダ 牛乳	きな粉 豚肉 生わかめ 牛乳	ショートニングパン 三温糖 油 じゃがいも ヌードル サラダ油	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	555	20.2
24 水	たごピラフ ポテトのチーズ焼き 白菜スープ 牛乳	鶏ひき肉 たご ミックスチーズ ベーコン 豚肉 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 じゃがいも	にんじん ホールコーン ピーマン しょうが たまねぎ パセリ 白菜 ねぎ	551	24.0
25 木	カレースパゲティ マセドアンサラダ 豆花風ゼリー 牛乳	豚肉 ウインナー 粉チーズ 牛乳 生クリーム 豆乳 粉寒天	スパゲティ サラダ油 じゃがいも 三温糖 上白糖	たまねぎ ホールトマト にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン 黄桃 バイナップル レモン	594	21.9
26 金	ごはん ししゃもフライ 炒合菜 みそ汁 牛乳	ししゃも 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 パン粉 小麦粉 黒ごま 油 ごま油 春雨 サラダ油	キャベツ もやし にんじん たら にんにく しょうが 小松菜	559	23.0
29 月	かきあげ丼 すまし汁 パイナップル 牛乳	卵 さくらえび 大豆 昆布 牛乳	米 米粒麦 油 ごま 小麦粉 三温糖 さつまいも でんぶん	たまねぎ にんじん ごぼう 大根 小松菜 しめじ パイナップル	615	18.0
30 火	ぶどうパン 魚のパン粉焼き シーザーサラダ ABCスープ 牛乳	メルルーサ クリームチーズ 粉チーズ ベーコン 豚肉 牛乳	ぶどうパン パン粉 小麦粉 オリーブオイル 食パン じゃがいも サラダ油 三温糖 マカロニ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ホールトマト セロリ	579	27.4

6/4~6/10は歯  
と口の健康週




\* 学校行事や食材納入の都合により、献立が変更になる場合があります。  
\* 栄養価は中学年(3・4年生)の量を基準としています。