

日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群	体の調子を整える 2群	体の調子を整える 3群	体の調子を整える 4群	熱や力の元になる 5群	熱や力の元になる 6群		
1火	チリビーンズドック	ジュース	クリームシチュー メロン	豚肉 大豆 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	にんじん	シソジュース 玉葱 にんにく しょうが マッシュルーム メロン	コッペパン 小麦粉 じゃがいも	米油 バター	805 kcal 30.0 g	旬の食育 さやえんどう かぼちゃ トマト さやいんげん きゅうり なす わかめ いか きびなご きす 鰯 オレンジ メロン さくらんぼ
2水	中華丼		野菜の南蛮漬け 中華風コンスープ	豚肉 いか えび うずら卵 卵	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ ほうさい もやし きゅうり カレー粉 ホルモン	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま油	763 kcal 36.5 g	
3木	カレーうどん		かみかみあえ 五平餅	豚肉 かまぼこ 大豆 みそ	牛乳 茎わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	玉葱 ねぎ だいこん もやし	うどん でんぷん 砂糖 米 もち米	米油 ごま ごま油	805 kcal 30.4 g	
4金	豚角煮の混ぜご飯		きびなごとじゃがいものからあげ たぬき汁 きゅうりの土佐漬け	豚肉 みそ かつお節	牛乳 きびなご	チンゲンサイ にんじん	干し椎茸 たけのこ しょうが だいこん しいたけ ごぼう ねぎ きゅうり レモン	米 黒砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも こんにゃく	ごま油 米油 ごま	826 kcal 28.7 g	
5土	ハヤシライス		ビーンズサラダ ヨーグルト	豚肉 ひよこまめ 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 セロリ マッシュルーム きゅうり ホルモン だいこん	米 小麦粉 中ざら糖 砂糖	米油 バター オリーブ油	875 kcal 26.1 g	
7月	麦ごはん		肉じゃがコロケ キャベツのごまじょうゆ 七彩汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	ごぼう 玉葱 キャベツ ホルモン だいこん	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖 しらたき パン粉 こんにゃく さといも	米油 ごま油 ごま	859 kcal 26.1 g	☆今月の地元農産物☆ *きゅうり *玉ねぎ *トマト *じゃがいも *なす *ピーマン *にんにく *黒米 *鶏卵 (さくら卵)
8火	きなこ揚げパン		西湖豆腐 パンサンスー	きな粉 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし きゅうり	コッペパン 砂糖 でんぷん はるさめ	米油 ごま油	797 kcal 33.9 g	
9水	あじさいごはん		和風わかめスープ 白身魚の甘酢じょうゆがけ 野菜のごまあえ	鶏肉 ホキ	牛乳 わかめ	ゆかり にんじん こまつな	えだまめ たけのこ ホルモン ねぎ しょうが もやし	米 黒米 でんぷん 砂糖	ごま ごま油 米油	739 kcal 32.1 g	
10木	きのこの スープスパゲティ		やみつきビーンズポテト さくらんぼ	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	水菜	にんにく エリンギ ぶなしめじ えのきたけ 玉葱 さくらんぼ	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	オリーブ油 米油 バター マヨネーズ	780 kcal 30.7 g	
11金	ごはん		キャベツの味噌汁 チキンチンごぼう 野菜のしょうがじょうゆかけ	豆腐 油揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ にんにく えのきたけ しょうが ごぼう もやし	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま	794 kcal 30.3 g	
14月	スープ梅茶漬け		擬製豆腐 じゃが芋の甘辛煮	鮭 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん こまつな	梅干し 干し椎茸 たけのこ しょうが 玉葱 ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	ごま 米油	772 kcal 31.5 g	6月は食育月間! 1日(火) 体育祭予備日です。体育祭になっても大丈夫なよう、こほしにくいメニューです。 ☆6月4日～10日は 歯と口の健康習慣☆ 「歯と口の健康習慣」にちなんで、かみこたえのある食材を使ったメニュー…3日(木)「かみかみあえ」(茎わかめ・大豆・ちりめんじゃこ)、カルシウムたっぷりメニュー…4日(金)「きびなごとじゃがいものから揚げ」(きびなご)を取り入れます。 9日(水) 季節を感じる「あじさい」をイメージした「あじさいごはん」が出ます。 10日(木) 旬の果物「さくらんぼ」がでます。 14日(月) 6月といえば「梅雨」入りです。日本の梅雨時は湿度も高く、食べ物が腐りやすいことから、昔から梅干しの抗菌作用でお弁当が腐りにくくなるとしてお弁当やおにぎりの定番です。梅干しには疲労回復効果もあります。今月はお茶漬けにしています。 17日(木) 世界の料理「インド」料理です。「サモサ」とはインド料理の軽食の一つで揚げパイのようなものです。 21日(月) 今年は6月21日が夏至です。夏至に食べ継がれている食べ物には地方によって様々ですが、関西では植えたばかりの稲が、タコの足のようにしっかりと根を張って豊作でありますようにとの願いをこめて「タコ」が食べられます。給食ではそれにちなんで「スパゲティ」に「タコ」が入っています。 23日(水) 6月23日「沖縄慰霊の日」にちなんで「沖縄の郷土料理」がでます。「クファージュシー」は「沖縄風炊き込みご飯」、「イナムドゥチ」は「沖縄風味噌汁」です。 25日(木) 「サターアングダー」は沖縄の定番おやつです。23日に引き続き沖縄の味を楽しみましょう!
15火	しょうゆラーメン		わかめ入りゆで野菜 ヨーグルトポムポム	豚肉 うずら卵 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ もやし ホルモン キャベツ もやし りんご	中華めん 砂糖 小麦粉 小麦粉	米油 ごま油 バター	844 kcal 33.2 g	
16水	ごはん		いかのアーモンドじょうゆ 野菜のみそあえ わかたま汁	いか みそ 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 砂糖	米油 アーモンド ごま油 ごま	812 kcal 34.5 g	
17木	ナン 世界の料理 ☆インド☆		キーマカレー じゃがいものサモサ コールスローサラダ	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 りんご しょうが キャベツ きゅうり	ナン 小麦粉 ぎょうざの皮 じゃがいも	米油 バター	815 kcal 33.2 g	
18金	青菜の ガーリックライス		イタリアンスープ ドラゴンエッグ	ベーコン うずら卵 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	こまつな にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 セロリ キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉	バター 米油 オリーブ油 ごま マヨネーズ	824 kcal 26.8 g	
21月	海賊スパゲッティ		ガーリックサラダ スイカ	ベーコン いか たこ えび	牛乳	にんじん トマト	玉葱 にんにく セロリ キャベツ きゅうり レタス ホルモン すいか	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	バター 米油 ごま油	748 kcal 31.5 g	
22火	チンジャオロース丼		ひじきスープ ナッツごぼう	豚肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 黄ピーマン ねぎ ごぼう	米 麦 でんぷん 砂糖	米油 ごま油 かシューナツ ごま	838 kcal 36.5 g	
23水	クファージュシー 郷土料理 ☆沖縄☆		イナムドゥチ マーミナーチャンプルー パイン	豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 昆布	にんじん にら	干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし パイナップル	米 砂糖	米油	754 kcal 34.1 g	
24木	ジャージャー麺		中華スープ サターアングダー	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり 干し椎茸	中華めん 砂糖 小麦粉 でんぷん 黒砂糖	米油 ごま油 ラード	844 kcal 31.4 g	
25金	きびおこわ		肉豆腐 ししゃものサクサク揚げ 野菜のレモンしょうゆ	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	玉葱 干し椎茸 たけのこ しょうが もやし キャベツ きゅうり レモン	米 もち米 きび 砂糖 小麦粉	ごま 米油	838 kcal 38.9 g	
28月	鶏ごぼうピラフ		卵のおかか蒸し トマト入りポトフ	鶏肉 卵 おかか削り 豚肉 ベーコン ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	しょうが ごぼう ねぎ 玉葱 キャベツ かぶ マッシュルーム	米 じゃがいも	バター 米油	794 kcal 28.1 g	
29火	ガーリックトースト		ボーケビーンズ ミモザ風フレンチサラダ	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉葱 キャベツ マッシュルーム きゅうり	食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 米油	807 kcal 31.0 g	
30水	トマトリゾット		ツナポテトオムレツ エリンギサラダ	ベーコン 鶏肉 まぐろ油漬 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉葱 キャベツ にんにく エリンギ きゅうり	米 もち米 麦 上新粉 じゃがいも 砂糖	米油 バター オリーブ油	755 kcal 26.8 g	

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。