

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	3群	4群	熱や力の元になる 5群	6群		
1水	ごはん		キャベツの味噌汁 チキンチキンごぼう 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 えのきたけ にんにく ごぼう しょうが もやし	米 でんぷん 砂糖	米油 ごま	763 kcal 31.2 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木	カレーうどん		厚揚げのうま煮 アルファ米五平餅	厚削り 豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 ねぎ たけのこ 干し椎茸	うどん 米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	米油 ごま	834 kcal 32.9 g	
3金	きびおこわ		肉豆腐 ししゃもの二色揚げ 野菜のレモンしょうゆ	豚肉 豆腐	牛乳 ししゃも 青のり	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	864 kcal 42.3 g	
4土	ハヤシライス		ビーンズサラダ みかんゼリー	豚肉 ひよこめめ 大豆 ハム ほうろく	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 セロリ きゅうり マッシュルーム ホーローン だいこん みかん缶 みかんジュース	米 小麦粉 砂糖	米油 バター オリーブ油	818 kcal 24.9 g	
6月	スープ梅茶漬け		大学いも 野菜のごまあえ	鮭	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん こまつな	梅干し もやし	米 大麦 さつまいも 水あめ 砂糖	ごま 米油	769 kcal 23.4 g	☆今月の地元農産物☆  *トマト *きゅうり *玉ねぎ  *なす *ピーマン *じゃがいも  *にんにく *鶏卵 *黒米 (さくらんぼ)
7火	ソフトフランスパン 世界の料理 ☆フランス☆		白身魚のプロヴァンス風 トマト入りポトフ ブランマンジェ ブルーベリーソース	メルルーサ 豚肉 ほうろく ベーコン ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく バジル 玉葱 キャベツ かぶ レモン マッシュルーム ブルーベリー	ソフトフランス じゃがいも 砂糖	オリーブ油 米油	794 kcal 35.9 g	
8水	ごはん		変わりつくね 野菜のみそあえ たぬき汁	おから 鶏肉 卵 みそ	牛乳	にんじん	もやし しょうが きゅうり キャベツ だいこん しいたけ ごぼう ねぎ	米 でんぷん 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油 ごま	765 kcal 29.7 g	
9木	サンマー麺		わかめ入りゆで野菜 ヨーグルトポムポム	豚肉 卵	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 もやし ホーローン 干し椎茸 キャベツ もやし りんご	中華めん でんぷん 砂糖 小麦粉	米油 ごま油 バター	774 kcal 32.3 g	
10金	キムチチャーハン		円盤揚げ わかたま汁	豚肉 おから 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 はくさいキムチ ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 小麦粉 ぎょうざの皮 でんぷん	米油 ごま油 ごま	789 kcal 27.6 g	6月は食育月間! ☆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、かみごたえのある食材を使ったメニュー…10日(金)「円盤揚げ」、「カルシウムたっぷりメニュー…3日(金)「肉豆腐」、「ししゃもの二色揚げ」を取り入れます。 2日(木) 6月の食育月間にちなんで「SDGs」の取組の一部「食品ロス」削減に関連して、賞味期限の近い災害用備蓄アルファ米を使用した「アルファ米五平餅」を作ります。 6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。 7日(火) 世界の料理「フランス」料理です。「ブランマンジェ」はフランスではとてもメジャーなスイーツで、白いプルプルのデザートです。 21日(火) 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。 22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。 6月23日「沖縄慰霊の日」にちなんで「沖縄の郷土料理」がです。「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。24日も引き続き沖縄の味沖縄定番のおやつ「サターアングター」がです。 28日(火) 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。
13月	ごはん		いかにかりんと揚げ 小松菜とひじきのサラダ 鶏ごぼう汁	いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが レモン きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	米 でんぷん はるさめ 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	778 kcal 36.2 g	
14火	鶏肉とごぼうのピラフ		卵のおかか蒸し 野菜のスープ煮	鶏肉 卵 かつお節 ベーコン ウィンナー	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん パセリ	玉葱 ごぼう ねぎ キャベツ セロリ	米 じゃがいも	米油 バター	772 kcal 29.3 g	
15水	豚角煮の混ぜご飯		きびなごじゃがいものからあげ きゅうりの土佐漬け もずくの味噌汁	豚肉 花かつお 豆腐 みそ	牛乳 きびなご わかめ	チンゲンサイ にんじん	干し椎茸 たけのこ しょうが きゅうり レモン 玉葱 ねぎ	米 黒砂糖 小麦粉 でんぷん じゃがいも	ごま油 米油 ごま	789 kcal 29.5 g	
16木	きなこ揚げパン		西湖豆腐 ビーフンソテー 冷凍パイ	きな粉 豚肉 豆腐	牛乳	トマト にんじん にら	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 ねぎ 玉葱 もやし キャベツ 冷凍パイ	コッペパン 砂糖 でんぷん ビーフン	米油 ごま油	795 kcal 34.6 g	
17金	中華丼		豆入りコロコロサラダ 中華風コンスープ	豚肉 いか えび うずら卵 大豆 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 もやし たけのこ はくさい だいこん きゅうり ホーローン クリーム	米 でんぷん	米油 ごま油 ごま	765 kcal 37.6 g	
20月	トマトリゾット		ツナポテトオムレツ ごぼうチップスサラダ	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 ごぼう ホールコーン きゅうり	米 もち米 大麦 上新粉 じゃがいも でんぷん 砂糖	米油 バター オリーブ油 ごま	797 kcal 29.0 g	
21火	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 ホーローン すいか	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま油	743 kcal 31.2 g	
22水	あじさいごはん		魚の葉味あんかけ 野菜のごま酢あえ 和風わかめスープ	あじ 鶏肉	牛乳 わかめ	ゆかり こまつな にんじん	えだまめ しょうが にんにく ねぎ もやし たけのこ ホーローン	米 黒米 でんぷん 砂糖	ごま 米油 ごま油	769 kcal 33.3 g	
23木	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 パイナップル	豚肉 豆腐 生揚げ みそ まぐろ油漬 かまぼこ 卵	牛乳 刻み昆布	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	753 kcal 36.6 g	
24金	豚角煮のせうどん		にんじんしりしり サターアングター	豚肉 なると まぐろ油漬 卵	牛乳	こまつな こねぎ にんじん にら	ねぎ しょうが 干し椎茸 もやし きゅうり	うどん 黒砂糖 砂糖 小麦粉	米油 ごま ラード	823 kcal 28.1 g	
27月	チンジャオロース丼		パリパリサラダ 中華風トマトと卵のスープ	豚肉 ハム 卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト	しょうが にんにく 玉葱 黄ピーマン たけのこ キャベツ きゅうり セロリ 干し椎茸	米 大麦 でんぷん ワンタンの皮 砂糖	米油 ごま油	777 kcal 35.2 g	
28火	ナン 世界の料理 ☆インド☆		キーマカレー じゃが芋のサモサ 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 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	778 kcal 32.8 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。