

日	牛乳	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	一口メモ	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1火	○	ご飯 豚の生姜焼き 五目豆 みそ汁	牛乳 豚肉 昆布 大豆 豆腐 卵 白みそ 赤みそ	米 麦 砂糖 こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん えだまめ キャベツ 小松菜 ねぎ	五目豆の昆布や大豆には、皆さんの成長に欠かせない栄養が豊富です。ごぼうやこんにゃくは食物繊維が豊富で、整腸作用や生活習慣病予防の効果があります。	774 kcal 31.7 g 24.8 g 2.4 g
2水	○	ねぎ塩豚丼 ひじきとツナのサラダ あじさいゼリー	豚肉 牛乳 ツナ ひじき 乳酸菌飲料	米 麦 油 ごま でんぷん 砂糖	ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし にら レモン汁 キャベツ にんじん えだまめ コーン缶 ぶどうジュース	あじさいゼリーは、乳酸菌飲料のゼリーの 上に、あじさいに見立てたぶどうゼリーの 角切りを乗せます。じめじめした時期に さっぱりと食べられるデザートです。	789 kcal 28.2 g 23.7 g 2.1 g
3木	○	大豆入り五目ご飯 きびなごのカレー揚げ すいとん汁	大豆 油揚げ 牛乳 きびなご 豚肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん さつまいも 白玉粉 薄力粉	ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ 大根 ねぎ 小松菜	きびなごは、食べやすいようにカレー風味 にし、カラッと揚げます。まるごと食べら れるのでカルシウムもしっかり摂ることが できます。	769 kcal 28.7 g 22.3 g 2.6 g
4金	○	セサミビスキュイパン ポトフ パイナップル	卵 牛乳 ベーコン 豚肉	ミルクパン バター 砂糖 ごま 薄力粉 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー パセリ パインアップル	セサミビスキュイパンは、パンの上ですり ごまの入ったビスキュイ生地を塗って焼き ます。ごまがたっぷりなので風味もよく、 カルシウムや鉄も豊富です。	758 kcal 29.0 g 26.5 g 2.5 g
5土	運動会 ※給食はありません。ご家庭でお弁当・水筒の準備をお願いいたします。						
7月	振替休日						
8火	○	胚芽パン ポテトグラタン コールスロー	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ	胚芽パン じゃがいも 油 バター 薄力粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ ぶなしめじ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン缶	胚芽パンの胚芽とは、小麦の中のやがて芽 になる部分のことです。食べたものをエネ ルギーに変えるビタミンB群や、生活習慣 病予防に役立つビタミンEが豊富です。	763 kcal 31.8 g 30.0 g 3.0 g
9水	○	ツナそぼろご飯 肉野菜炒め 呉汁	ツナ 鶏ひき肉 卵 牛乳 豚肉 大豆 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 麦 油 砂糖 でんぷん こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん たけのこ ぶなしめじ もやし キャベツ ピーマン 大根 ねぎ 小松菜	大豆をすりつぶしたものを「呉」といい、 呉をみそ汁に入れたものを「呉汁」とい います。日本各地に昔から伝わる、伝統的な 料理です。	768 kcal 32.0 g 25.6 g 3.1 g
10木	○	豚キムチ丼 トックスープ サクランボ	豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 油 しらたき ごま トック	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ にんじん キャベツ はくさいキムチにら 大根 えのきたけ さくらんぼ	「トック」は、韓国の餅です。もち米では なくうるち米から作られているので、日本 の餅に比べ粘りや伸びが少なく、歯切れが 良いです。	753 kcal 27.5 g 19.2 g 2.6 g
11金	○	ご飯 いわしフライ 梅和え すまし汁	牛乳 いわし 卵 わかめ 豆腐	米 麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖	もやし にんじん きゅうり 大根 梅干し えのきたけ ねぎ 小松菜	「入梅」とは、暦の上での梅雨のはじまり です。この時期に水揚げされるいわしは、 「入梅いわし」と呼ばれ、1年の中で最も脂 が乗って美味しいといわれています。	868 kcal 32.3 g 29.4 g 2.5 g
14月	○	エッグチキンカレーライス 豆のサラダ フルーツヨーグルト	うずら卵 牛乳 大豆 ベーコン いんげん豆 ヨーグルト	米 麦 油 薄力粉 じゃがいも はちみつ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり もも缶 みかん缶 パイナップル缶	豆のサラダには、大豆と白いんげん豆が 入っています。いんげん豆はとも種類が 多く、白いもの、赤いもの、模様の入っ たものなど色々あります。	926 kcal 27.3 g 28.3 g 3.0 g
15火	○	ご飯 さばのみそだれかけ ごま和え かき玉汁	牛乳 さば 赤みそ 白みそ 豆腐 卵	米 麦 砂糖 でんぷん ごま	しょうが キャベツ にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ ねぎ	さばは脂質が多い魚です。魚の脂は体に良 く、青魚に多く含まれるDHAやEPAと いう成分は、生活習慣病の予防や、脳の働 きの活性化を助けてくれます。	752 kcal 33.7 g 21.6 g 2.6 g
16水	○	チリビーンズドッグ マスタードサラダ 豆乳スープ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 調製豆乳	パン 油 薄力粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン缶 マッシュルーム	チリビーンズは豆をトマトなどと煮込ん だ、スパイシーな料理です。チリビーンズ ドッグは、そのチリビーンズをパンにはさ んで、チーズをのせて焼きます。	748 kcal 30.2 g 30.0 g 2.2 g
17木	○	高菜チャーハン チヂミ 中華スープ	豚肉 卵 牛乳 いか 絹ごし豆腐	米 麦 油 ごま 小麦粉 でんぷん 砂糖	にんにく ねぎ にんじん たかな漬 玉ねぎ にら しょうが はくさい えのきたけ チンゲン菜	高菜は、アブラナ科の葉野菜です。ピリッ した辛みがあるのが特徴です。漬物にし て食べられることが多い野菜です。高菜 チャーハンには高菜漬けを使います。	749 kcal 29.6 g 22.7 g 3.0 g
18金	○	スパゲッティトマトソース カリカリクルトンサラダ 小玉スイカ	ベーコン 豚肉 粉チーズ 牛乳 高野豆腐	スパゲッティ 油 薄力粉 砂糖	セロリー にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ 小玉スイカ	クルトンは、パンを小さく切って、カリカ リに焼いたり揚げたりしたものです。今回 はパンの代わりに、栄養たっぷりのある食 材をクルトンにします。	749 kcal 29.6 g 24.6 g 2.4 g
21月	○	ご飯 魚の香味焼き 焼き油揚げ入りからしあえ 豚汁	牛乳 メダイ 油揚げ 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根	メダイは大きいものだと体長が90cmく らいまで成長します。名前の通り、眼が大 きなのが特徴です。クセや臭みがないの で、いろいろな料理に使えます。	756 kcal 36.1 g 22.2 g 2.2 g
22火	○	きな粉バタートースト コーンシチュー ミモザサラダ	きな粉 牛乳 卵	食パン バター グラニュー糖 油 薄力粉 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ クリームコーン コーン缶 キャベツ きゅうり	「ミモザサラダ」は、黄色い卵がミモザの 花のように見えることからこの名前がつき ました。本来はゆで卵の黄身をくずして乗 せますが、給食では炒り卵をのせます。	759 kcal 26.9 g 33.2 g 3.0 g
23水	中間考査のため給食はありません						
24木	○	梅じゃごご飯 いかと野菜の煮物 のりおえ	ちりめんじゃこ 牛乳 いか 生揚げ のり	米 麦 ごま 油 じゃがいも	梅干し 大根 にんじん 干しいたけ ねぎ もやし 小松菜	梅は6月頃から収穫が始まります。そのた め、梅を混ぜたご飯を取り入れました。梅 干しの酸味は、食欲を増進させてくれま す。疲労回復効果もあります。	769 kcal 32.9 g 20.0 g 3.0 g
25金	○	ソース焼きそば ツナのバンバンジー風サラダ ごま団子	豚肉 桜えび あおのり 牛乳 ツナ 白いんげん豆	中華めん 油 ごま 砂糖 さつまいも 白玉粉 上新粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが ねぎ	ごま団子は、さつまいもと白いんげん豆を 白玉粉、上新粉と混ぜて、ごまをたっぷり まぶして揚げます。芋、豆、ごまの栄養が つまっています。	754 kcal 29.4 g 25.1 g 3.1 g
28月	○	きつねうどん 枝豆入り海藻サラダ 抹茶蒸しパン	豚肉 油揚げ 牛乳 海藻ミックス 卵 牛乳	冷凍うどん 油 砂糖 ごま 薄力粉 バター 甘納豆(あずき)	にんじん ねぎ 小松菜 もやし キャベツ えだまめ	油揚げを使った料理に「きつね」という名 前がつくのは、油揚げとキツネの毛色が似 ているから、キツネの好物が油揚げと言わ れていたから、などの説があります。	752 kcal 28.3 g 24.4 g 3.0 g
29火	○	チキンライス ジャーマンポテト キャベツのチャウダー	牛乳 ベーコン 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン缶 ピーマンにんにく パセリ セロリー キャベツ	おなじみの「ジャーマンポテト」ですが、 実は日本で付けられた名前、ドイツには ジャーマンポテトという料理はありませ ん。(似ている料理はあります。)	798 kcal 28.0 g 23.2 g 2.8 g
30水	○	わかめごはん 肉じゃがコロッケ 野菜のポン酢和え みそ汁	わかめ 牛乳 白いんげん豆 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 白みそ	米 麦 ごま油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 乾燥マッシュポテト 糸こんにゃく パン粉	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし レモン汁 えのきたけ ねぎ 小松菜	コロッケは、給食室でじゃがいもを蒸して 潰し、ひとつひとつ丸めて、丁寧に揚げて 作ってくれます。今回は肉じゃが風の味付 けです。味わって食べてください。	886 kcal 27.2 g 25.4 g 3.0 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価の平均
830 kcal	782 kcal
31.1 g	30.0 g
23.1 g	25.1 g
2.5 g	2.7 g