

日付	献立				食品群			栄養量				
日曜	スプ	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質
1	火	○	ごはん	ピビンバ 中・ショウロンポウ	トックスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 小籠包	白飯 トック ごま油 ごま 砂糖	人参 筍 チンゲン菜 糸みつば 干し椎茸 長葱 にんにく 生姜 もやし 小松菜	622	23.4	894	34.1
2	水	○	じこなうどん	オムレツのそぼろあんかけ すいか	カレーなんばん	牛乳 鶏肉 豚肉 なると 油揚げ オムレツ	地粉うどん 澱粉 きび砂糖 油	玉葱 人参 長葱 小松菜 生姜 すいか	716	29.0	831	34.3
3	木		ごはん	キャベツのソテー ソースカツ 中・アーモンドこざかな	さわにわん	牛乳 豚肉 ベーコン 蒲鉾 チキンカツ アーモンド小魚	白飯 油 三温糖	ごぼう 人参 大根 長葱 キャベツ もやし	604	23.5	814	31.3
4	金	○	ソフトフランスパン	カミカミサラダ(ドレッシング) いわしカレーチーズフライ いちごジャム	キャロット スープ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム シュレッドチーズ いわしカレーチーズフライ	ソフトフランスパン 油 ドレッシング いちごジャム	玉葱 うらごし人参 パセリ キャベツ 胡瓜 人参 蓮根	665	25.2	793	29.7
7	月		ごはん	にくじゃが カミカミとびうお 中・はらじゆくドック	だいこんの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 とび魚竜田揚げ	白飯 じゃが芋 油 三温糖 白滝 原宿ドッグ	長葱 大根 玉葱 小松菜 人参 さやいんげん	604	25.1	891	33.0
8	火		ごはん	カミカミごもくきんぴら 小・ゆきむろじゃがいもコロッケ(ソース) 中・ハムチーズカツ(ソース)	とうふの すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 蒲鉾 ハムチーズカツ	白飯 ごま油 砂糖 ごま 油 雪むろじゃが芋コロッケ	大根 長葱 人参 小松菜 ごぼう 蓮根	628	20.6	810	27.2
9	水		ホット ちゅうかめん	ナムル(ドレッシング) 小・チチミ 中・スコッチエッグ(ケチャップ)	カミカミ ながさき チャンボン	牛乳 豚肉 いか なると スコッチエッグ	ホット中華麺 油 ごま油 チチミ ドレッシング	キャベツ 玉葱 長葱 人参 もやし コーン にんにく 生姜 いら	632	26.7	777	35.4
10	木	○	ごはん	そぼろごはんのぐ カミカミするめ	どさんこじる	牛乳 豚肉 豆腐 卵そぼろ 味噌 剣先するめ	白飯 じゃが芋 油 砂糖	にんにく もやし 玉葱 コーン 長葱 枝豆 生姜 人参	653	28.8	848	35.5
11	金		ごはん	いとこんにゃくのにももの あじのうめふうみ	こんさいの ごまじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 あじフィレ澱粉付き	白飯 油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油 蒟蒻	人参 ごぼう 大根 長葱 えのきたけ 青ピーマン ねり梅 小松菜 ぶなしめじ	639	26.5	825	33.0
14	月	○	ツイストパン	アスパラガスのサラダ(マヨネーズ) 中・チキンちぎりあげ	ポーク ビーンズ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン ウィンナー 白いんげん豆 チキンちぎり揚げ	ツイストパン 油 じゃが芋 きび砂糖 マヨネーズ	にんにく 人参 玉葱 カットトマト 胡瓜 アスパラガス コーン キャベツ パセリ	599	23.6	824	34.2
15	火	○	ごはん	とうふのちゅうかに しろみざかなフリッター のりふりかけ		牛乳 豚肉 なると 白身魚フリッター 豆腐 のりふりかけ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜	686	26.3	848	31.4
16	水	○	はちみつパン	キャベツのペペロンチーノ フルーツポンチ やきウィンナー		牛乳 ベーコン ウィンナー	はちみつパン スパゲッティ オリーブ油 ダイスみかんゼリー	にんにく キャベツ 玉葱 赤ピーマン パセリ みかん缶 りんご缶 パイン缶 ナタデココ	735	24.8		
17	木	○	ごはん	ひがしまつやまやきとりごはん	ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 味噌	白飯 ごま油 ごま 三温糖 ワンタンの皮	人参 キャベツ いら もやし にんにく 生姜 りんごピューレ	601	23.8		
18	金		わかめごはん	ごまあえ(ドレッシング) ハタハタのからあげ いぶりがっこ	だまこなべ	牛乳 鶏肉 ハタハタ唐揚げ	わかめご飯 蒟蒻 油 だまこ餅 きび砂糖 ごま ドレッシング	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 まいたけ もやし いぶりがっこ	605	21.2	790	27.8
21	月	○	こどもパン スライス	サンドようサラダ(ドレッシング) クリスピーチキン スライスチーズ 中・カルシウムウエハース	小・やさしいスープ 中・やさしい スープに	コーヒール牛乳 ベーコン クリスピーチキン スライスチーズ	こどもパン じゃが芋 油 ドレッシング カルシウムウエハース	人参 キャベツ コーン 胡瓜 玉葱	611	23.5	781	28.3
22	火	○	ごはん	ひじきのごもくに すすきのにんにくバターしょうゆ	じゃがいもの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 ひじき 大豆 竹輪 すずき澱粉付き	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 きび砂糖 バター	玉葱 人参 長葱 さやいんげん にんにく レモン果汁	616	26.2	799	32.6
23	水	○	ホット ちゅうかめん	さいのくにねぎみそパオズ メロン	キムチみそ ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 彩の国ねぎみそ包子	ホット中華麺 ごま きび砂糖 ごま油	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ もやし 人参 コーン いら 長葱 キムチ漬け メロン	658	26.6	797	32.6
24	木	○	ごはん	あぶらみそどん レモンカスタードタルト	くきわかめの スープ	牛乳 豚肉 味噌 うすら卵 茎わかめ	白飯 ごま油 油 砂糖 レモンカスタードタルト	人参 生姜 玉葱 長葱 筍 干し椎茸 茄子 青ピーマン	705	23.7	877	28.7
25	金	○	むぎごはん	イタリアンサラダ (クルトン・ドレッシング)	ミートボール カレー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ミートボール シュレッドチーズ	麦ご飯 油 じゃが芋 きび砂糖 クルトン ドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	691	22.2	946	29.9
28	月	○	すめし	こぎつねすしのぐ あじのステーキソース	なめこの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 卵そぼろ 味噌 アジフィレ澱粉付き	酢飯 砂糖 油 バター きび砂糖	人参 なめこ水煮 長葱 小松菜 蓮根 枝豆 炒め玉葱 にんにく	705	30.8	884	36.3
29	火	○	ドライカレー	カラフルサラダ(ドレッシング) 小・フライドポテト 中・チキンナゲット	ドリアふう ホワイトソース	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム チキンナゲット シュレッドチーズ	ドライカレー バター カットポテト 油 ドレッシング	人参 玉葱 コーン 枝豆 キャベツ 胡瓜 赤ピーマン	687	22.6	933	33.6
30	水		じこなうどん	あげざかなのやさしいあんかけ れいとうみかん	なすのかけしる	牛乳 豚肉 油揚げ メバル澱粉付き	地粉うどん 澱粉 油 ごま油 ごま きび砂糖	人参 大根 茄子 長葱 小松菜 玉葱 えのきたけ みかん	697	29.1	814	34.5
小・22回 中・20回						平均栄養量			653	25.1	839	32.2
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。						栄養基準量			650	18~32	830	25~40

※中学校は、25日、29日の『牛乳』が250mlになります。

6月4日~10日は「歯の衛生週間」です。

むし歯を予防するには「歯みがき」はもちろん大事ですが、「食べる」ということも大切です。いつまでも丈夫な歯で食べ続けられるよう、今からむし歯になりにくい食生活を心がけましょう。「歯の衛生週間」に合わせて、給食では「カミカミメニュー」とし、かみごたえのある食材を使用した献立になっています。よくかんで食べましょう。

