



日	曜	こん だて めい 献 立 名			おも 主 な ざい りょう 材 料						えいようりょう 栄養量 (上段：小学生 下段：中学生)				
		しゅしよく 主食	牛 乳	おかず	血や筋肉や骨になる食品（あか）		体の調子を整える食品（みどり）		熱や力のもとになる食品（きいろ）		エ ネ ル (Kcal)	たん く 質 ば (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	
					魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	体育祭振替休日													
3	火	ごはん	牛乳	ぶたキムチいため ポークシューマイ すまし汁	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	はくさい キャベツ まいたけ	こめ ごま油	674 847	26.7 33.3	23.3 29.5	2.6 3.5		
4	水	ごはん	牛乳	チキンカレー チョレギサラダ デザート	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん にんにく・もやし しょうが・きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも デザート	油 ドレッシング	786 931	25.0 29.7	23.3 26.9	2.5 2.9		
5	木	丸パン	牛乳	とり肉とぶた肉のチーズフライ イタリアンサラダ にこみスープ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん コーン だいこん	キャベツ・たまねぎ コーン ごむぎこ パンこ	油 ドレッシング	615 767	25.8 31.3	27.2 32.8	2.9 3.6		
6	金	ごはん	牛乳	チキンこうそうやき キャベツパベコンソテー はるさめスープ	とり肉 ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんにく・しょうが	キャベツ・ねぎ もやし・たけのこ にんにく・しょうが	こめ 油	677 837	28.4 35.6	22.5 27.7	2.1 2.6		
9	月	コッペパン	牛乳	チーズオムレツ ごまふうみのツナサラダ オニオンスープ	たまご ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ	キャベツ コーン たまねぎ	パン ごま ドレッシング	607 770	28.0 34.7	28.1 34.0	2.3 2.9		
10	火	ごはん	牛乳	さばのみそに おかかあえ とん汁	さば・ぶた肉 みそ・とうふ かつおぶし	牛乳	ほうれんそう にんじん ごぼう	もやし・ねぎ だいこん	こめ ごま 油	626 806	24.0 32.1	16.1 20.7	2.1 3.0		
		かみかみ献立	牛乳	じゃこカツ	じゃこ	牛乳	にんじん	もやし	こめ	油	703	28.7	21.2	2.0	
11	水	ごはん		ちくわときゅうりのサラダ くきわかめのスープ	ちくわ ちくわ とり肉	牛乳 くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ねぎ・たまねぎ	こめ ごむぎこ パンこ	ドレッシング	831	34.3	23.5	2.3	
12	木	はらじゅくドッグ		スパゲッティボロネーゼ ハッシュドポテト やさいスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ・だいこん	パン 油 スパゲッティ じゃがいも	778 974	29.8 36.6	28.1 33.5	2.8 3.5		
13	金	ごはん	牛乳	おろしソースのハンバーグ 花やさいサラダ・けんみんの日デザート かんぴょう入りボールのスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	カリフラワー コーン・かんぴょう キャベツ・ねぎ	こめ ドレッシング	705 879	23.7 30.0	20.4 25.7	1.8 2.4		
16	月	市産小麦 コッペパン	牛乳	とり肉のてりやき フレンチサラダ しめじ入りカレースープ	とり肉 チキンハム ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ブロッコリー	キャベツ レモン しめじ・たまねぎ	パン 油 さとう	632 794	29.9 38.2	24.9 29.4	3.0 3.6		
17	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのあえもの ゆばのみそ汁	ぶた肉 ゆば みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ・だいこん キャベツ・ねぎ もやし	こめ	673 806	28.2 33.6	22.7 26.4	2.2 2.7		
18	水	ごはん	牛乳	ぶた肉のおろしソースかけ 三色サラダ ちゅうかスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にんにく・もやし	だいこん・キャベツ りんご・たまねぎ にんにく・もやし	こめ さとう ドレッシング	644 796	26.7 33.4	20.2 25.1	2.6 3.3		
19	木	市産小麦 コッペパン	牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ やさいスープ	とり肉 ヨーグルト ハム・ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー ブロッコリー	にんにく・もやし しょうが・だいこん キャベツ・たまねぎ	パン ドレッシング	644 837	28.6 37.2	23.7 30.0	2.9 3.9		
20	金	ごはん	牛乳	とり肉とれんごんのあげてり もやしのおひたし かんぴょうのみそ汁	とり肉 あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	れんこん・キャベツ もやし かんぴょう	こめ でんぶん さとう	705 850	25.0 29.9	22.0 25.7	1.9 2.3		
23	月	コッペパン	牛乳	ウインナーチリソースかけ ジャーマンポテト コンソメスープ	ブロッケンソーセージ ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん たまねぎ だいこん	にんにく・キャベツ たまねぎ じゃがいも	パン さとう バター	668 875	25.0 32.2	29.4 38.3	2.4 3.2		
24	火	ごはん	牛乳	モロのフライ（しょうがしょうゆ） ごまあえ いなか汁	モロ あつあげ みそ	牛乳	ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし・ねぎ だいこん ごぼう パンこ・じゃがいも	こめ・さとう ごむぎこ ごま ごま油	748 899	26.9 32.1	26.5 30.8	2.4 3.1		
25	水	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ かきたまごま汁	ぶた肉 たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	にんにく・えのき もやし たけのこ	こめ さとう ごま ごま油	664 820	28.0 36.1	17.9 21.6	2.2 2.7		
26	木	小さいバターパン	牛乳	ごぼうサラダ 五目うどん	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ごぼう・たまねぎ キャベツ・ねぎ コーン	パン バター うどん でんぶん	761 799	26.5 33.9	22.4 27.3	2.5 3.4			
27	金	ごはん	牛乳	ビッグ肉だんご やさいきんぴら もやしとあぶらあげのみそ汁	とり肉・みそ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん だいこん もやし	こめ ごま ごま油	693 841	29.6 35.9	26.1 31.4	2.1 2.6			
30	月	コッペパン	牛乳	ハムカツ パンパンジーサラダ たまごスープ	ハム とり肉 たまご	牛乳	ブロッコリー にんじん	りんご キャベツ たまねぎ パンこ・でんぶん	油 ドレッシング	629 755	32.8 40.0	27.5 30.3	3.0 3.7		
6月4日～10日は歯と口の健康週間 歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。歯の口の歯を磨く上では、歯と口の健康を守ることは、食事をする上で															

歯と口の健康を守ることは、食事をすることでも大切なことです。自分の口の中を鏡で見つめよう。気になるところはありますか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



★都合により献立を変更する場合があります。