

日	曜	牛乳	献立名	主な材料とその働き			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	献立メモ	
				おもに体をつくるもとになる (あかのためもの)	おもに体の調子を整える (みどりのためもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのためもの)				
1	水	ミルク	きなこあげパン★ ビーンズチャウダー キャベツとこまつなのサラダ ミニトマト(2こ)	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ こまつな レモン ミニトマト	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	614	22.2	1日(水)【牛乳の日】 牛乳は栄養が豊富で、成長期に欠かせない「カルシウム」が効率よくとれる食品です。当日は東京都多摩地域でとれた牛乳を出します。またビーンズチャウダーにも牛乳を使います。  3日(金) 【歯と口の健康週間(4日～)】 今年度の標語は「いただきます 人生100年 歯と共に」です。給食では、かみごたえのある食材(ごぼう、ひよこめ)を使います。目指せ！  一口30回！  いただきます 人生100年 歯と共に	
2	木	○	ごはん かきたまじる さけのしおこうじやき じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう とうふ たまご さけ だいず さつまあげ	えのきたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ あぶら でんぶ じゃがいも さとう	594	32.6		
3	金	ヨ	ごぼう・ワイドライナー ひよこめサラダ	ぶたにく ぶたレバー チーズ のむヨーグルト ひよこめ	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう	609	21.1		
6	月	○	ガーリックライス キャロットポタージュ ポテトオムレツ★ ダイスサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム たまご ベーコン とうにゅう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん だいこん えだまめ	こめ オリーブあぶら パター じゃがいも さとう	627	23.0		
7	火	○	ごはん とんじる ホキのやくみだれがけ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ホキ さつまあげ だいず ひじき	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま でんぶ	590	30.0		
8	水	○	ツナトマトパゲッティ ポテトサラダ みかんゼリー★	レンズまめ まぐろフレーク ぎゅうにゅう ハム	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ きゅうり	スパゲッティ オリーブあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	644	22.9		
9	木	○	ごはん じゃがいものごまみそに やしきしゃも(2ほん) こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく みそ からふとししゃも わかめ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ だいこん ほうれんそう キャベツ	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	597	27.6		
10	金	○	ごはん やさしいスープ ハンバーグトマトソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ にんにく トマト パインナップル もも みかん	こめ あぶら じゃがいも パンこ オリーブあぶら でんぶ さとう	666	26.8		
13	月	○	かいかいめごはん じゃがいもとあぶらあげのみそしる いわしのたつたけ キャベツとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ いわし かいそうミックス わかめ	うめ えのきたけ キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし しょうが にんじん	こめ あぶら じゃがいも でんぶ さとう	602	23.8		
14	火	○	ごはん にくだうふ キャベツとえのきのおひたし (いとけずりぶし) れいとうみかん★	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ かつおぶし	しょうが たまねぎ ほしいたけ しらたき にんじん えのきたけ キャベツ おかひじき みかん	こめ あぶら さとう	603	26.5		
15	水	○	はいがまるパン★ イタリアンスープ ローストチキン じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ とりにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん コーン こまつな にんにく しょうが キャベツ きゅうり	はいがまる マカロニ パンこ さとう あぶら ごまあぶら	580	34.3		
16	木	○	カレーピラフ トマトとベーコンのスープ しろみざかなのアーモンドフライ ごぼうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン もつかざめ	たまねぎ コーンピーマン にんにく トマト ごぼう にんじん	こめ パター あぶら こむぎこ パンこ アーモンド ごま さとう ごまあぶら	655	28.5		
17	金	◆	すもじ(しまねのりょうり) ごじる ちくわのゆかりあげ(1ほん) キャベツとこまつなのりあえ (きざみり)	さば あぶらあげ ぎゅうにゅう だいず とうにゅう みそ ちくわ のり わかめ	にんじん れんこん しょうが だいこん ぶなしめじ こんにやく キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし ながねぎ あかしそ こまつな	こめ あぶら さとう こむぎこ	581	24.6		
20	月	○	ごはん ごまたんたんふうスープ いかのチリソースがけ いらともやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか	にんにく にんじん はくさい こまつな しょうが たまねぎ もやし いら	こめ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま でんぶ さとう	624	24.9	17日(金)【食育の日(19日)】 島根県の料理 島根県出雲地方には、日本全国から神様が集まると言われています。「すもじ」は出雲の方言で「寿司」のことです。名産の鯖が入った混ぜ寿司で、他にもにんじんやれんこんなどを入れて彩りよく仕上げます。具汁は大豆をすりつぶして入れた栄養たっぷりの味噌汁です。 	
21	火	○	ごはん とうがんとあぶらあげのみそしる ぶたにくのあまからだれ ごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく	とうがん キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし ながねぎ にんにく りんご にんじん こまつな	こめ あぶら さとう ごま	592	24.8		
22	水	○	セルフやきそばパン★ チンゲンサイととうふのたまごスープ なつみかんかん	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう とうふ たまご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ チンゲンサイ ながねぎ レモン なつみかん	コッパパン あぶら むしちゅうかめん でんぶ ごまあぶら さとう	581	23.0		
23	木	○	ごはん とうふのちゅうかに あじのごまみそだれ きりぼしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とうふ あじ みそ	しょうが にんじん たまねぎ こまつな ながねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぶ ごま ごまあぶら	630	29.9		
24	金	○	ハヤシライス マセドアンサラダ	ぶたにく ぶたレバー レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろフレーク	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ	こめ あぶら こむぎこ パター じゃがいも オリーブあぶら さとう	650	24.1	11 県産文化を 伝へよう	
27	月	○	ごはん けんちんじる ぶたにくのしょうがいため キャベツとささみのわふうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく とりにく わかめ	こんにやく しいたけ にんじん だいこん ながねぎ しょうが たまねぎ キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	580	27.5		
28	火	○	ごはん もやしとあぶらあげのみそしる しろみざかなのココロあげ れんこんとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ もつかざめ わかめ	もやし キャベツ たまねぎ ほうれんそう しょうが れんこん にんじん えだまめ	こめ あぶら じゃがいも でんぶ ごま さとう ごまあぶら	623	29.6	30日(木)梅雨の季節の料理 あじさいゼリーポンチは、給食センターで手作りしたぶどうゼリーや、ナタデココが入ったデザートです。あじさいの花をイメージして作ります。 	
29	水	○	ごまみそつけめん コーンポテト だいこんときゅうりのカクテキ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし えのきたけ ながねぎ こまつな コーン だいこん きゅうり	むしちゅうかめん あぶら ごま バター じゃがいも ごまあぶら	587	23.0		
30	木	○	わかめごはん ワンタンスープ とりにくのちゅうかソースがけ あじさいゼリーポンチ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく かんてん	しょうが にんじん はくさい ぶなしめじ こまつな ながねぎ たまねぎ みかん パインナップル ナタデココ ぶどうジュース レモン	こめ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう でんぶ	596	28.2	1 みんなで楽しく 食べよう	
給食回数							22	回		
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量	650	26.8	

◎給食の実施日は学校によって異なります。★：片付けの時にビニール袋を使う料理です。  
◎牛乳欄の「ヨ」は飲むヨーグルトです。◆：放送原稿「いただきます」の発行日です。  
◎給食内容や食物アレルギー等について不明な点がございましたら、学校給食センターまでお問い合わせください。  
◎6月分給食費の口座引き落としは、6月30日(木)です。納め忘れのないように、残高の確認をお願いいたします。