

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
4	火	【4日～10日：歯と口の健康週間】 牛乳 ★ガーリックフランス ポークビーンズ キャロットソースのサラダ	牛乳 豚肉 大豆	リトファス パター オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	638	23.6	
5	水	牛乳 コーンピラフ ★ごぼうチップスのサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 バター 油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ホールコーン もやし キャベツ ごぼう にんにく	582	17.1	
6	木	牛乳 ★かみかみするめごはん 鶏肉と大豆のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 油揚げ 昆布 するめ 鶏肉 大豆 みそ	精白米 ごま こんにゃく ごま油 じゃがいも さとう 油	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	632	23.9	
7	金	牛乳 麦入りごはん ★ししゃものパリパリ揚げ わかめのサラダ みそ汁	牛乳 ししゃも わかめ 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 油 春巻きの皮 小麦粉 ごま さとう ごま油	にんじん もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	620	23.5	
10	月	【10日：入梅】 牛乳 うめわかごはん じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 おかか和え	牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ かつお節	精白米 じゃがいも さとう でんぷん 三温糖 ごま油 油	梅干し しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな キャベツ きゅうり	598	23.0	
11	火	牛乳 マーボー豆腐丼 春雨入り中華サラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 粉寒天 カルピス	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ ごま	にんにく しょうが たけのこ にんじん 干ししいたけ 長ねぎ にら もやし きゅうり ぶどうジュース アセロラジュース	635	24.1	
12	水	【北海道産ホタテの無償提供】 牛乳 ホタテのカレーライス フレンチサラダ フルーツポンチ	牛乳 ホタテ	精白米 米粒麦 バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ もやし ホールコーン パイン缶 みかん缶 黄桃 缶	673	18.7	
13	木	牛乳 麦入りごはん メダイの香味焼き 五目きんぴら みそ汁	牛乳 メダイ 豚肉 豆腐 みそ わかめ	精白米 米粒麦 ごま油 油 こんにゃく 三温糖 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ	584	28.4	
14	金	【ブックメニュー】 ～「ライスボールとみそ蔵と」より～ 牛乳 肉うどん 小松菜のごま和え □みそマフィン	牛乳 豚肉 油揚げ 粉かつお 卵 みそ	うどん 油 さとう でんぷん 白ごま 練りごま 三温糖 ごま油 バター 小麦粉	にんじん 長ねぎ こまつな もやし キャベツ	586	23.1	
17	月	牛乳 五目野菜丼 あじのつみれ汁 小玉すいか	牛乳 豚肉 豆腐 あじ 鶏肉 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ 長ねぎ だいこん はくさい 小玉すいか	625	30.8	
18	火	牛乳 麦入りごはん ひじき入り卵焼き ボイル野菜のゆかりがけ みそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 みそ	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも	にんじん 長ねぎ キャベツ もやし ゆかり たまねぎ こまつな	585	24.3	
19	水	【ブックメニュー】 ～「糸子の体重計」より～ 牛乳 ハニートースト □カレーシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 豆乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム ひよこまめ	食パン バター はちみつ 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが こまつな キャベツ	600	20.8	
20	木	牛乳 麦入りごはん 八丈島産メジマグロの竜田揚げ 青菜のおろしポン酢和え みそ汁	牛乳 メジマグロ 油揚げ みそ	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう	しょうが こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん はくさい	619	28.1	
21	金	【ブックメニュー】 ～「サイコーの通知表」より～ 牛乳 □エビピラフ ハニーマスタードのサラダ マカロニ入りトマトスープ □オレンジゼリー	牛乳 ベーコン むきえび 鶏肉 粉寒天	精白米 バター 油 はちみつ オリーブ油 マカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ もやし ホールコーン ホールのトマト トマトピューレ オレンジジュース	610	23.0	
24	月	【23日：沖縄慰霊の日(おきなわいれいのひ)】 【ブックメニュー】～月と珊瑚より～ 沖縄県の献立 牛乳 タコライス にんじんシリシリ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ツナ 卵	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールのトマト キャベツ もやし パイン	622	25.3	
25	火	牛乳 黒砂糖パン タンドリーチキン 粉ふきいも 豆乳スープ	牛乳 鶏肉 プレーンヨーグルト ベーコン 豆乳	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター	にんにく にんじん えのきたけ キャベツ	607	26.9	
26	水	牛乳 スタミナビビンバ わかめスープ メロン	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 ごま油 三温糖 ごま さとう 油	にんにく しょうが 切干し大根 にんじん だいずもやし もやし こまつな たま ねぎ 長ねぎ メロン	581	25.4	
27	木	牛乳 五目あんかけ焼きそば お豆とポテトの甘辛揚げ 青菜のスープ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐	むし中華めん 油 さとう でんぷん ごま油 じゃがいも	にんにく しょうが 干ししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ もやし キャベツ にら えのきたけ チンゲンサイ	581	25.0	
28	金	牛乳 麦入りごはん 鮭の塩こうじ焼き もやしのごまだれがけ 豚汁	牛乳 さけ 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 米こうじ すりごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	こまつな もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん	581	28.6	
◎献立の変更並びに回数が変更になることがあります。 ◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。						6月分 一日あたりの平均	608	24.4
						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8

【嬉しいお知らせ】
5月に引き続き、北海道のホタテが第五峡田小に無償で届きます。12日(水)に「ホタテのカレーライス」として提供する
ので楽しみにしていてください。※食物アレルギーのご心配がある方は事前にお知らせください。