



日	曜日	こ ん だ て			牛乳	使 用 食 材			エネルギー (kcal) タンパク質g 脂質 g
		主食 パン・ごはん・めん	主菜・副菜・汁物	デザート 果物(予定)		体をつくる 赤の食品	熱や力になる 黄色の食品	調子をととのえる 緑の食品	
2	月	ゆかりご飯	大根と凍り豆腐のそぼろ煮 味噌汁			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく こおりどうふ あぶらあげ みそ	こめ でんぷん ★あげあぶら あぶら さんおんとう	しそは しょうが だいこん たまねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきたえ	654 28.8 24.9
3	火	肉味噌ひじき丼	野菜の味噌汁	冷凍みかん		★いんようぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひじき みそ こおりどうふ	こめ おぎ こんにやく あぶらさんおんとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう だいこん しめじ こまつな みかん	603 25.1 16.1
4	水	ご飯	麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ			★いんようぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいちミート みそ わかめ	こめ あぶらさんおんとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん ながねぎ たけのこ チンゲンサイ しめじ	608 26.0 19.4
5	木	抹茶トースト	豚肉と豆のトマト煮 パリパリサラダ			★いんようぎゅうにゅう ★なまクリーム ぶたにく だいち	★しよくパン グラニューとう ★バター じゃがいも あぶら さんおんとう ★あげあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ホールトマト きゅうり ホールコーン レモンかじゅう	641 25.0 29.8
6	金	わかめご飯	肉じゃが すまし汁			★いんようぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく とりにく	こめ おぎ ★ごま じゃがいも こんにやくさんおんとう あぶら	にんじん たまねぎ いんげん だいこん こまつな ながねぎ	617 24.7 19.3
9	月	ご飯	豚キムチ炒め 水菜の味噌汁			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ あぶらあげ	こめ ごまあぶら さんおんとう でんぷん	キムチ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン だいこん えのきたけ みずな	616 26.6 22.6
10	火	黄な粉揚げパン	ワンタンスープ ベイクドポテト			★いんようぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ベーコン チーズ	★コッペパン あぶら さとう ワンタンのかわ じゃがいも ★バター	たまねぎ にんじん しょうが もやし にら	602 24.6 26.5
11	水	ご飯	筑前煮 かぼちゃと豆乳の味噌汁			★いんようぎゅうにゅう とりにく なまあげ とうにゅう みそ	こめ こんにやく じゃがいも あぶらさんおんとう	ほししいたけ にんじん ごぼう たけのこ グリンピース かぼちゃ たまねぎ こまつな	621 24.2 16.8
かみかみ献立									
12	木	たこライス	ひよこ豆入り野菜スープ 野菜チップス			★いんようぎゅうにゅう たこ とりにく ひよこめ	こめ あぶら じゃがいも さつまいも ★あげあぶら	にんじん たまねぎ ピーマン ホールコーン しょうが にんにく ブロッコリー パセリ ごぼう	604 25.5 17.5
13	金	石狩ご飯	味噌汁	豆乳入り 白玉だんご		★にゅうさんきんいんりょう たきこみわかめ ぶたにく みそ とうにゅう	こめ おぎ ★ごま あぶら こんにやく しらたまこ さとう でんぷん	ごぼう にんじん しめじ こまつな ながねぎ	645 26.6 16.1
16	月	五目焼きそば	レタスと卵のスープ	フルーツ ヨーグルト		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★たまご ★ヨーグルト	おしちゅうかめん あぶら でんぷん さとう	もやし にんじん キャベツ たまねぎ レタス たけのこ みかんかん パインかん りんごかん アロエ	546 26.0 21.0
17	火	ご飯	鶏肉と大根の炒め煮 冬瓜のスープ			★いんようぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく でんぷん	だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ごぼう しめじ とうがん こねぎ	604 23.9 17.3
18	水	ご飯	魚の味噌豆乳ヨーグルト焼き 和風サラダ 味噌汁			★いんようぎゅうにゅう めだい みそ とうにゅうヨーグルト あぶらあげ わかめ みそ	こめ あぶらさんおんとう	にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん えのきたけ	594 28.1 19.7
19	木	カレーライス	茹で野菜オムレツ レッシーグ	小玉 すいか		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく ★ヨーグルト	こめ おぎ じゃがいも こむぎ ★バター あぶら さんおんとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり すいか	665 20.1 22.1
20	金	黒ごまトースト	チキンとなすのトマト煮 きゅうりのサラダ			★いんようぎゅうにゅう とりにく ひよこめ	★しよくパン ★バター さとう さとう ★ねりごま ★すりごま マカロニ あぶらさんおんとう	にんにく たまねぎ しめじ なす ホールトマト きゅうり にんじん もやし ホールコーン	625 25.1 29.8
1年生とうもろこしの皮むき									
BOOKメニュー									
23	月	プルコギ丼	たまごスープ 煮しとうもろこし			★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ★たまご	こめ おぎ さとう ごまあぶら ★ごま でんぷん	たまねぎ もやし にんじん にら りんご しょうが にんにく こまつな とうもろこし	643 27.6 17.8
24	火	黒米ご飯	がめ煮 味噌汁			とりにく こおりどうふ わかめ みそ	こめ くろまい こんにやく あぶら さとう じゃがいも	やさしいジュース にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ きぬさや しめじ	640 25.2 16.1
25	水	ご飯	鰯の南蛮漬け 青菜炒め すまし汁			★いんようぎゅうにゅう あじ とりにく	こめ こめこ ★あげあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ★ごま	ながねぎ チンゲンサイ もやし にんじん だいこん こまつな	603 26.4 18.1
26	木	焼肉ドック	さつまいものスープ	オレンジ ジュレ		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かんてん アガー	★コッペパン ★バター あぶら でんぷん ごまあぶら さつまいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな オレンジジュース アロエ	580 25.1 24.5
27	金	青菜きつねご飯	冬瓜と生揚げのそぼろ煮 切干大根のナムル			★いんようぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なまあげ わかめ	こめ ★ごま さとう あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	こまつな しょうが とうがん たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ きりぼしだいこん	623 27.2 20.4
30	月	なすとトマトの スパゲティ	豆乳きのこスープ	パイナップル		★いんようぎゅうにゅう ぶたにく みそ ★こなチーズ とりにく とうにゅう	スパゲティ あぶら	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん ホールトマト パセリ なす しめじ えのきたけ クリームコーン パイナップル	626 27.1 21.7

◇都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。
◇本校でアレルギー対応をしている食品には、★を表示しています。
◇のマークは牛乳の代わりに乳酸菌飲料が付きます。
※のマークは牛乳の代わりに野菜ジュースが付きます。



6月の目標
よくかんで食べよう