



日	曜	こ ん だ て	お も な 食 品	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
2	(月)	カーリット-toast	食パン バター オリーブ油 にんにく 粉パセリ 食塩	618	26.2
		ポークビーンズ	ぶた肉 だいず 米サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 三温糖 にんにく しょうが たまねぎ にんじん 食塩 ぶどう酒 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ		
		人参ドレッシングサラダ	オリーブ油 米サラダ油 さとう じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうゆ 穀物酢 みりん		
3	(火)	塩ラーメン	ぶた肉 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 ごま しょうが にんにく にんじん 干しいたけ キャベツ ホールコーン ねぎ 食塩 こしょう しょうゆ 清酒	684	31
		肉団子のもち米蒸し	ぶた肉 とり肉 ごま油 もち米 でん粉 しょうが たまねぎ 干しいたけ 食塩 こしょう しょうゆ 清酒		
		プチトマト	ミニトマト		
4	(水)	かむかむライス	とり肉 あぶらあげ だいず 米 むぎ 三温糖 にんじん 清酒 みりん しょうゆ	643	28.5
		あじのピリカラフル	あじ 三温糖 薄力粉 でん粉 なたね油 ごま油 にんにく こねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン しょうゆ 食塩 こしょう ぶどう酒 トウバンジャン		
		ごぼうサラダ	マヨネーズ(ノンエッグ) ごま ごま油 ごぼう きゅうり キャベツ ホールコーン 穀物酢 しょうゆ		
5	(木)	キャロットライス	米 米サラダ油 にんじん 食塩 こしょう 粉パセリ	583	25.2
		ヘルシーハンバーグ	ぶた肉 押しとうふ 鶏卵 牛乳 チーズ パン粉 三温糖 たまねぎ にんにく 食塩 こしょう トマトピューレ ウスターソース しょうゆ		
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく ごま油 にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
6	(金)	小梅ごはん	カリカリ梅 しらす干し 芽ひじき 米 むぎ 米サラダ油 ごま 清酒 しょうゆ みりん	553	25
		さくさくとり天	とり肉 鶏卵 薄力粉 でん粉 なたね油 にんにく しょうが 清酒 しょうゆ 食塩		
		おかか和え	かつおぶし 三温糖 こまつな キャベツ えのきだけ にんじん 清酒 しょうゆ		
9	(月)	ピピンバ	ぶた肉 みそ 米 むぎ 米サラダ油 ごま油 三温糖 ごま しょうが にんにく もやし こまつな にんじん 清酒 しょうゆ みりん トウバンジャン コチュジャン しょうゆ 食塩 こしょう	591	29.8
		トックスープ	とり肉 鶏卵 トック でん粉 にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ えのきだけ 食塩 こしょう 清酒		
		チーズトースト	ソフトマーガリン チーズ 食パン はちみつ レモン汁		
10	(火)	ポテトサラダ	ハム マヨネーズ(ノンエッグ) じゃがいも きゅうり にんじん 食塩 こしょう 穀物酢	614	21.4
		コーンスープ	ベーコン 米サラダ油 バター 牛乳 薄力粉 生クリーム コーンペースト ホールコーン たまねぎ 食塩 こしょう 粉パセリ		
		枝豆ごはん	米 むぎ 米サラダ油 えだまめ 食塩 清酒		
11	(水)	魚の梅肉焼き	さば 三温糖 練うめ 清酒 みりん しょうゆ	634	23.8
		おひだし	三温糖 こまつな もやし えのきだけ 清酒 しょうゆ		
		あじさいゼリー(二色ゼリー)	さとう グレープジュース 粉寒天 ぶどう酒 カットゼリー(市販)		
12	(木)	エビピラフ	えび とり肉 米 むぎ 米サラダ油 バター たまねぎ にんじん セロリー 赤ピーマン 粉パセリ 食塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ	581	31.9
		鶏肉のピザソース	とり肉 米サラダ油 三温糖 にんにく しょうが 青ピーマン ホールトマト缶 食塩 こしょう ぶどう酒 トマトケチャップ トマトピューレ 中濃ソース		
		チーズサラダ	チーズ 三温糖 米サラダ油 キャベツ きゅうり にんじん 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
13	(金)	おかめうどん	とり肉 あぶらあげ かまぼこ 冷凍うどん 干しいたけ ねぎ にんじん しょうゆ 食塩	621	26.3
		お好み揚げ	干しえび しらす干し 鶏卵 かつおぶし あおりのり 薄力粉 なたね油 ねぎ キャベツ 食塩 こしょう 中濃ソース トマトケチャップ ぶどう酒		
		ごま和え	ごま 三温糖 こまつな もやし にんじん しょうゆ 清酒		
16	(月)	麦ごはん	米 むぎ 米サラダ油 清酒	595	22.9
		なすの コチュジャン炒め	ぶた肉 なたね油 ごま油 さとう なす たまねぎ 青ピーマン しょうが にんにく にんじん 清酒 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢 ラー油 コチュジャン		
		わかめスープ	わかめ とり肉 ごま油 にんじん ねぎ キャベツ 清酒 食塩 こしょう しょうゆ		
17	(火)	ごまきなご揚げパン	きな粉 ツイストパン なたね油 ごま 三温糖 食塩	631	23
		春雨スープ	とり肉 はるさめ にんじん ホールコーン こまつな 食塩 清酒 しょうゆ こしょう		
		ポテチキンサラダ	とり肉 じゃがいも にんじん ホールコーン キャベツ きゅうり 食塩 こしょう 穀物酢 ぶどう酒 マヨネーズ(ノンエッグ)		
18	(水)	トマトクリームスパゲッティ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ 生クリーム スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ こまつな 唐辛子 食塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ	671	27
		キャベツとコーンのサラダ	米サラダ油 三温糖 にんじん キャベツ ホールコーン 食塩 こしょう 穀物酢 しょうゆ		
		はちみつレモンケーキ	牛乳 おからパウダー 鶏卵 薄力粉 はちみつ さとう バター 粉糖 レモン汁 ベーキングパウダー		
19	(木)	わかめごはん	炊き込みわかめ 米 むぎ 米サラダ油 清酒	689	25.6
		鯖のみそ煮	さば みそ 三温糖 しょうが 清酒 しょうゆ みりん		
		即席漬けけんちん汁	ごま キャベツ だいこん にんじん しょうが しょうゆ 食塩 とうふ あぶらあげ じゃがいも こんにゃく 米サラダ油 だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうゆ		
20	(金)	ハムとたまごのピラフ	ハム 鶏卵 米サラダ油 米 たまねぎ にんじん 青ピーマン ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ	571	21.9
		ミネストローネ	ベーコン だいず オリーブ油 三温糖 たまねぎ にんじん にんにく セロリー キャベツ ホールトマト缶 ぶどう酒 食塩 こしょう しょうゆ トマトケチャップ		
		冷凍みかん			
23	(月)	キムチチャーハン	ぶた肉 鶏卵 ごま油 米 むぎ 米サラダ油 キムチ たら 清酒 食塩 しょうゆ	626	24.2
		焼肉サラダ	ぶた肉 ごま油 米サラダ油 こんにゃく こまつな きゅうり だいこん にんじん 清酒 しょうゆ 穀物酢 食塩 こしょう		
		牛乳寒天入りフルーツポンチ	さとう 牛乳 粉寒天 ラム酒 甘夏缶 パイン缶		
24	(火)	セルフィッシュ	マヨネーズ(ノンエッグ) メルルーサ 子供パン 薄力粉 パン粉 なたね油 ごぼう 穀物酢 しょうゆ	614	32.4
		ごぼうバーガー	ぶどう酒 食塩 こしょう 中濃ソース		
		肉団子スープ	鶏卵 ぶた肉 でん粉 はるさめ ねぎ しょうが にんじん こまつな たけのこ しょうゆ 食塩 こしょう		
25	(水)	シェノベーゼ	イカ 粉チーズ スパゲティ オリーブ油 にんにく たまねぎ バジルペースト 食塩 唐辛子	631	24.5
		パペロンチーノ	こしょう ぶどう酒 しょうゆ		
		ハムとコーンのサラダ	ハム 米サラダ油 キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン 食塩 こしょう しょうゆ 穀物酢		
26	(木)	にんじんマドレーヌ	鶏卵 パナエッセンス 米サラダ油 薄力粉 グラニュー糖 はちみつ 粉糖 ベーキングパウダー	641	25
		とりねぎ丼	とり肉 高野豆腐 米 むぎ 米サラダ油 でん粉 なたね油 三温糖 ねぎ 清酒 しょうゆ みりん 七味唐辛子		
		厚揚げとなすのみそ汁	なまあげ みそ たまねぎ こまつな なす		
27	(金)	ショア(白ぶどう)	ショア(白ぶどう)	626	25
		チキンカレーライス	とり肉 米 むぎ 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 たまねぎ しょうが にんにく にんじん 清酒 ぶどう酒 カレー粉 ウスターソース 中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 食塩 こしょう ガラムマサラ		
		ツナサラダ	ツナ 三温糖 米サラダ油 にんじん ホールコーン みず菜 キャベツ こしょう しょうゆ 穀物酢		
30	(月)	ごまタンタンうどん	冷凍うどん ぶた肉 竹輪 油揚げ たまねぎ にんじん キャベツ たら ねぎ 米サラダ油 しょうゆ 三温糖 みりん 清酒 みそ 食塩 てんめんジャン 練ごま ごま ラー油	603	29.8
		豆腐の落とし揚げ	押しとうふ とり肉 ひじき 三温糖 でん粉 なたね油 しょうが 切干し大根 しょうが 切干し大根 しょうゆ みりん 清酒		
		おかか和え	かつおぶし 三温糖 キャベツ にんじん こまつな えのきだけ 清酒 しょうゆ		

※都合により献立内容に変更がある場合があります。



6月は『食育月間』で、19日は「食育の日」です。こどもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみよう。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかむことの4つの効果

★食べ物がい小さくなり、た液よく混ぜて消化を助けます。 ★脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じ、食べすぎ、肥満を防ぎます。

★あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管が刺激され、脳の血流をよくし働きが活発になります。 ★よくかむことでた液が出ると、むし歯の予防につながります。



盾の上では、11日が梅雨入になります。給食室ではより一層衛生管理を行い、食中毒予防をしていきます。給食の時間は、子どもたちにも、石けんを泡立ててしっかりと手を洗うよう声掛けをしています。