

| 日<br>曜    | 献立               | 黄色の食品<br>無や力になるもの |         | 赤色の食品<br>体をつくるもの |                  | 緑色の食品<br>体の調子を整えるもの                  | その他の<br>調味料                                           | 【栄養価】<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) |      |      | お知らせ                               |
|-----------|------------------|-------------------|---------|------------------|------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|------|------------------------------------|
|           |                  | 炭水化物              | 脂質      | たんぱく質            | 無糖質              | ビタミン                                 |                                                       | 幼                                         | 小    | 中    |                                    |
| 2<br>(月)  | 麦ご飯              | 米 麦               |         |                  |                  |                                      |                                                       |                                           |      |      |                                    |
|           | 牛乳               |                   |         |                  | 牛乳               |                                      |                                                       | 404                                       | 560  | 725  |                                    |
|           | 豚肉丼の具            | 砂糖 でん粉            | 油       | ぶた肉              |                  | 玉ねぎ こんにゃく 枝豆                         | 醤油 酒 みりん                                              | 20.4                                      | 26.1 | 32.8 |                                    |
|           | 野菜の磯香和え          | 砂糖                |         |                  | のり               | キャベツ もやし チンゲン菜                       | 醤油                                                    | 13.8                                      | 15.9 | 18.6 |                                    |
|           | じゃがいもの味噌汁        | じゃがいも             |         | 豆腐 みそ<br>油あげ     | わかめ              | 玉ねぎ えのきたけ 根菜ねぎ                       |                                                       | 1.8                                       | 2.3  | 2.9  |                                    |
| 3<br>(火)  | コッペパン            | 小麦粉 砂糖            | ショートニング |                  | 脱脂粉乳             |                                      | イースト 塩                                                |                                           |      |      |                                    |
|           | 牛乳               |                   |         |                  | 牛乳               |                                      |                                                       | 489                                       | 636  | 786  |                                    |
|           | ハンバーグのケチャップソースがけ | 砂糖 でん粉            |         | ぶた肉 とり肉<br>大豆    |                  | 玉ねぎ                                  | ケチャップ ソース<br>ワイン 塩                                    | 20.6                                      | 25.9 | 31.1 |                                    |
|           | チンゲンサイときのこのソテー   | 砂糖                | 油       |                  |                  | チンゲンサイ キャベツ えのきたけ<br>にんじん しめじ        | コンソメ<br>塩 こしょう                                        | 18.8                                      | 22.2 | 26.2 |                                    |
|           | コーンポタージュ         |                   | 油       |                  | 脱脂粉乳<br>チーズ クリーム | とうもろこし 玉ねぎ にんじん                      | バター 鶏ガラスープ<br>塩 こしょう                                  | 2.2                                       | 2.9  | 3.9  |                                    |
| 4<br>(水)  | ご飯               | 米                 |         |                  |                  |                                      |                                                       |                                           |      |      |                                    |
|           | 牛乳               |                   |         |                  | 牛乳               |                                      |                                                       | 451                                       | 619  | 799  |                                    |
|           | 鶏肉とレバーのネギソース和え   | 砂糖 砂糖             | 油 ごま油   | とり肉 とりレバー        |                  | 根菜ねぎ しょうが にんにく                       | 醤油 酢                                                  | 19.4                                      | 24.7 | 30.5 | かみかみ献立<br>(歯と口の<br>健康週間)           |
|           | ポテトサラダ           | じゃがいも             |         |                  |                  | にんじん 枝豆 とうもろこし                       | ノンエッグマヨネーズ<br>酢 こしょう                                  | 18.9                                      | 22.6 | 27.3 |                                    |
|           | 春雨スープ            | 春雨                |         | ベーコン             |                  | 玉ねぎ にんじん チンゲン菜<br>干ししいたけ             | 鶏ガラスープ 醤油<br>中華スープ 塩 こしょう                             | 1.2                                       | 1.7  | 2.1  |                                    |
| 5<br>(木)  | ご飯               | 米                 |         |                  |                  |                                      |                                                       |                                           |      |      |                                    |
|           | 牛乳               |                   |         |                  | 牛乳               |                                      |                                                       | 409                                       | 567  | 730  |                                    |
|           | ししゃもの南蛮漬け        | でん粉 砂糖            | 油       |                  | ししゃも             | 根菜ねぎ しょうが                            | 醤油 酢 唐辛子                                              | 16.2                                      | 20.8 | 25.9 | かみかみ献立<br>(歯と口の<br>健康週間)           |
|           | 茎わかめのきんぴら        | 砂糖                | ごま油 ごま  | さつまあげ(大豆)        | 茎わかめ             | ごぼう こんにゃく にんじん<br>さやいんげん             | 醤油 みりん<br>酒                                           | 15.4                                      | 18.4 | 21.6 | ししゃもの<br>南蛮漬け<br>幼1尾<br>小2尾<br>中2尾 |
|           | 田舎汁              | じゃがいも             |         | 厚あげ みそ           |                  | 大根 にんじん えのきたけ 小松菜                    |                                                       | 2.0                                       | 2.6  | 3.3  |                                    |
| 6<br>(金)  | 麦ご飯              | 米 麦               |         |                  |                  |                                      |                                                       |                                           |      |      |                                    |
|           | 牛乳               |                   |         |                  | 牛乳               |                                      |                                                       | 467                                       | 638  | 817  |                                    |
|           | 大豆と煮干しの揚げ煮       | 砂糖 でん粉            | 油 ごま    | 大豆               | にぼし              |                                      | 醤油                                                    | 21.5                                      | 27.2 | 33.9 | かみかみ献立<br>(歯と口の<br>健康週間)           |
|           | コーンサラダ           | 砂糖                | 油       |                  |                  | キャベツ 小松菜 とうもろこし                      | 酢 塩 こしょう                                              | 17.1                                      | 20.2 | 23.1 |                                    |
|           | シーフードカレー         | じゃがいも             | 油       | まぐろ<br>イカ エビ     | チーズ<br>脱脂粉乳      | 玉ねぎ にんじん トマト りんご<br>しょうが にんにく        | カレー粉 3種(小麦 乳<br>大豆) ケチャップ ソース<br>ワイン 鶏ガラスープ<br>カレー粉 塩 | 1.9                                       | 2.3  | 2.9  |                                    |
| 9<br>(月)  | ご飯               | 米                 |         |                  |                  |                                      |                                                       |                                           |      |      |                                    |
|           | 牛乳               |                   |         |                  | 牛乳               |                                      |                                                       | 446                                       | 588  | 770  |                                    |
|           | イカメンチ            | パン粉 小麦粉<br>砂糖     | 油       | イカ 大豆            |                  | キャベツ にんじん<br>しょうが にんにく               | 醤油 塩                                                  | 17.3                                      | 20.8 | 25.6 | かみかみ献立<br>(歯と口の<br>健康週間)           |
|           | 切り干し大根の中華サラダ     | 砂糖                | ごま油 ごま  | わかめ              |                  | 切干大根 もやし 小松菜                         | 醤油 酢 塩                                                | 17.2                                      | 19.7 | 23.5 |                                    |
|           | 実だくさん汁           | じゃがいも             |         | とり肉 みそ<br>油あげ    |                  | ごぼう えのきたけ にんじん<br>菜ねぎ                |                                                       | 1.6                                       | 2.2  | 2.9  |                                    |
| 10<br>(火) | 黒糖パン             | 小麦粉 砂糖<br>黒糖      | ショートニング |                  | 脱脂粉乳             |                                      | イースト 塩                                                |                                           |      |      |                                    |
|           | 牛乳               |                   |         |                  | 牛乳               |                                      |                                                       | 418                                       | 611  | 769  |                                    |
|           | ポークチャップ          | 砂糖                | 油       | ぶた肉              |                  | 玉ねぎ りんご                              | ケチャップ ソース<br>ワイン                                      | 19.9                                      | 26.9 | 33.0 | かみかみ献立<br>(歯と口の<br>健康週間)           |
|           | ひじきサラダ           | 砂糖                |         |                  | ひじき              | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし 枝豆               | ノンエッグマヨネーズ 醤油<br>みりん 酢                                | 18.6                                      | 23.8 | 28.4 |                                    |
|           | 肉団子と野菜のスープ       | 肉団子(小麦)           |         | 肉団子<br>(とり肉 ぶた肉) |                  | 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん<br>しめじ                | コラーゲン ストック ワイン<br>塩 こしょう                              | 1.7                                       | 2.7  | 3.4  |                                    |
| 11<br>(水) | ご飯               | 米                 |         |                  |                  |                                      |                                                       |                                           |      |      |                                    |
|           | 牛乳               |                   |         |                  | 牛乳               |                                      |                                                       | 477                                       | 613  | 790  |                                    |
|           | イワシの梅煮           | 砂糖 でん粉            |         | いわし かつお節         |                  | 梅                                    | 醤油 酢                                                  | 21.1                                      | 24.8 | 31.5 | 入梅献立                               |
|           | 野菜の海苔酢和え         | 砂糖                | ごま ごま油  | のり               |                  | もやし ほうれん草 にんじん                       | 醤油 酢                                                  | 18.7                                      | 20.4 | 25.0 |                                    |
|           | 豚汁               | じゃがいも             |         | 豆腐 ぶた肉<br>みそ 油あげ |                  | 玉ねぎ にんじん こんにゃく<br>根菜ねぎ               |                                                       | 1.6                                       | 2.0  | 2.5  |                                    |
| 12<br>(木) | あじさいゼリー          | 砂糖                |         |                  |                  | ぶどう                                  |                                                       |                                           |      |      |                                    |
|           | 中華麺              | 小麦粉               |         |                  |                  |                                      |                                                       |                                           |      |      |                                    |
|           | 牛乳               |                   |         |                  | 牛乳               |                                      |                                                       | 423                                       | 550  | 709  |                                    |
|           | 焼売               | 小麦粉 小麦粉<br>砂糖 砂糖  |         | ぶた肉              |                  | 玉ねぎ しょうが                             | 塩                                                     | 18.7                                      | 24.9 | 31.3 | しゅうまい<br>幼1個<br>小2個<br>中3個         |
|           | ごぼうサラダ           | 砂糖                | ごま      |                  |                  | ごぼう きゅうり にんじん                        | ごまドレッシング<br>醤油 みりん                                    | 13.4                                      | 16.2 | 19.6 |                                    |
| 13<br>(金) | 醤油ラーメンスープ        | でん粉               |         | ぶた肉 なんと          | わかめ              | もやし チンゲン菜 にんじん<br>だけのこ 根菜ねぎ          | 醤油 ラーメンスープ<br>鶏ガラスープ 酒<br>醤油 塩 こしょう                   | 2.1                                       | 2.6  | 3.7  |                                    |
|           | ご飯               | 米                 |         |                  |                  |                                      |                                                       |                                           |      |      |                                    |
|           | 牛乳               |                   |         |                  | 牛乳               |                                      |                                                       | 452                                       | 647  | 814  |                                    |
|           | ちくわの磯部揚げ         | 小麦粉 でん粉<br>砂糖     | 油       | ちくわ              | あおさ              |                                      | 塩                                                     | 18.5                                      | 24.3 | 29.4 | ちくわの<br>磯部揚げ<br>幼1個<br>小1個<br>中2個  |
|           | もやしの胡麻和え         | 砂糖                | ごま      |                  |                  | もやし きゅうり とうもろこし                      | 醤油                                                    | 17.0                                      | 21.8 | 25.3 |                                    |
|           | 筑前煮              | 里いも 砂糖            | 油 ごま油   | とり肉              |                  | だけのこ こんにゃく ごぼう<br>にんじん さやいんげん 干ししいたけ | 醤油 みりん 酒                                              | 1.5                                       | 2.1  | 2.5  |                                    |

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

| 日<br>曜    | 献立           | 黄色の食品<br>熱や力になるもの    |         | 赤色の食品<br>体をつくるもの            |      | 緑色の食品<br>体の調子を整えるもの                         | その他の<br>調味料                                  | 【栄養価】<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>糖質(g) |      |      | お知らせ         |
|-----------|--------------|----------------------|---------|-----------------------------|------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|------|------|--------------|
|           |              | 炭水化物                 | 脂質      | たんぱく質                       | 無糖質  | ビタミン                                        |                                              | 幼                                                  | 小    | 中    |              |
| 16<br>(月) | 麦ご飯          | 米 麦                  |         |                             |      |                                             |                                              |                                                    |      |      | ふるさと<br>給食週間 |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 492                                                | 675  | 861  |              |
|           | 鯖のレモン醤油和え    | 粉 砂糖                 | 油       | さわか                         |      | レモン                                         | 醤油                                           | 23.5                                               | 30.1 | 37.2 |              |
|           | 茹でとうもろこし     |                      |         |                             |      | とうもろこし                                      | 塩                                            | 19.5                                               | 23.5 | 28.1 |              |
|           | マーボー茄子       | 砂糖 でん粉               | 油 ごま油   | 豆腐 ぶた肉<br>大豆 みそ             |      | なす たけのこ にんじん にら<br>根菜ねぎ 干ししいたけ しょうが<br>にんにく | 醤油 中華スープ<br>酒 トウバンジャン                        | 1.6                                                | 2.1  | 2.5  |              |
| 17<br>(火) | お茶パン         | 小麦粉 砂糖               | ショートニング |                             | 脱脂粉乳 | 茶                                           | イースト 塩                                       |                                                    |      |      | ふるさと<br>給食週間 |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 467                                                | 594  | 760  |              |
|           | 大豆コロッケ       | 粉 も パン粉<br>小麦粉 米粉 砂糖 | 油       | 大豆                          |      | 玉ねぎ                                         | 醤油 塩                                         | 17.6                                               | 21.5 | 26.5 |              |
|           | アスパラとコーンのソテー |                      | オリーブ油   |                             |      | キャベツ アスパラガス とうもろ<br>こし にんにく                 | コンソメ 塩<br>こしょう                               | 17.6                                               | 21.0 | 26.3 |              |
|           | ミネストローネ      | じゃがいも<br>マカロニ 砂糖     |         | ベーコン                        | チーズ  | 玉ねぎ トマト にんじん<br>セロリ にんにく                    | ケチャップ 鶏がらスープ<br>コンソメ ワイン 塩<br>こしょう           | 1.9                                                | 2.7  | 3.5  |              |
| 18<br>(水) | さくらごはん       | 米                    |         |                             |      |                                             | 醤油 塩                                         |                                                    |      |      | ふるさと<br>給食週間 |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 424                                                | 581  | 720  |              |
|           | 厚焼き卵         | 砂糖 でん粉               | 油       | 卵                           |      |                                             | 酢 みりん 醤油 塩                                   | 17.7                                               | 22.5 | 27.0 |              |
|           | 野菜のおかか和え     | 砂糖                   |         | かつお節                        |      | キャベツ チンゲン菜 にんじん                             | 醤油                                           | 13.8                                               | 16.0 | 18.3 |              |
|           | 肉じゃが         | じゃがいも 砂糖             | 油       | ぶた肉                         |      | 玉ねぎ にんじん こんにゃく<br>さやいんげん 干ししいたけ             | 醤油 酒 みりん                                     | 2.3                                                | 2.9  | 3.6  |              |
| 19<br>(木) | ご飯           | 米                    |         |                             |      |                                             |                                              |                                                    |      |      | ふるさと<br>給食週間 |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 433                                                | 608  | 781  |              |
|           | 鯉のお茶フライ      | パン粉 小麦粉              | 油       | かつお                         |      | 粉茶                                          | 塩 こしょう                                       | 21.7                                               | 29.8 | 36.1 |              |
|           | 五目大豆         | 砂糖                   |         | 大豆                          | 昆布   | たけのこ こんにゃく にんじん<br>ごぼう                      | 醤油 みりん                                       | 14.9                                               | 17.6 | 21.3 |              |
|           | シラス入りかきたま汁   | でん粉                  |         | 豆腐 卵                        | しらす  | 玉ねぎ ほうれん草 にんじん<br>干ししいたけ                    | 醤油 塩                                         | 1.5                                                | 2.1  | 2.7  |              |
| 20<br>(金) | ご飯           | 米                    |         |                             |      |                                             |                                              |                                                    |      |      | ふるさと<br>給食週間 |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 386                                                | 555  | 702  |              |
|           | 鯖のごまみりん醤油焼   |                      | ごま      | さば                          |      |                                             | 醤油 みりん                                       | 18.2                                               | 25.1 | 29.8 |              |
|           | 野菜の赤じそ和え     |                      |         |                             |      | キャベツ きゅうり                                   | 赤じそ粉 塩                                       | 15.5                                               | 19.7 | 22.6 |              |
|           | 小笠満点味噌汁      | じゃがいも                |         | 豆腐 みそ<br>油あげ                | わかめ  | 冬瓜 にんじん 小松菜 こんにゃ<br>く                       |                                              | 1.4                                                | 2.0  | 2.4  |              |
| 23<br>(月) | 麦ご飯          | 米 麦                  |         |                             |      |                                             |                                              |                                                    |      |      |              |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 411                                                | 566  | 731  |              |
|           | ホイコーロー       | 砂糖 でん粉               | 油       | ぶた肉                         |      | キャベツ ビーマン しょうが                              | テンメンジャン 醤油<br>酒 トウバンジャン                      | 18.1                                               | 23.2 | 28.3 |              |
|           | もやしの中華和え     | 砂糖                   | ごま油 ごま  |                             | わかめ  | もやし きゅうり                                    | 醤油 酢 塩                                       | 13.9                                               | 16.1 | 18.7 |              |
|           | 餃子スープ        | ぎょうざ (小麦)            |         | ぎょうざ (大豆<br>ぶた肉 とり肉)<br>なると |      | 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん<br>えのきたけ                     | 鶏がらスープ 中華スープ<br>醤油 塩                         | 1.7                                                | 2.3  | 2.9  |              |
| 24<br>(火) | コッペパン        | 小麦粉 砂糖               | ショートニング |                             | 脱脂粉乳 |                                             | イースト 塩                                       |                                                    |      |      |              |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 459                                                | 617  | 767  |              |
|           | 鶏肉のマーマレード焼き  |                      | 油       | とり肉                         |      | マーマレード にんにく                                 | 醤油 ワイン 塩                                     | 22.7                                               | 29.4 | 35.6 |              |
|           | マカロニサラダ      | マカロニ                 |         |                             |      | きゅうり とうもろこし                                 | ノンエッグマヨネーズ<br>塩 こしょう                         | 17.3                                               | 22.2 | 26.4 |              |
|           | カレースープ       | じゃがいも                | 油       | ぶた肉                         |      | 玉ねぎ キャベツ にんじん しめ<br>じ                       | カレー粉3種 (小麦 乳<br>大豆) 鶏がらスープ<br>ソース ワイン コンソメ 塩 | 2.0                                                | 2.7  | 3.8  |              |
| 25<br>(水) | ご飯           | 米                    |         |                             |      |                                             |                                              |                                                    |      |      |              |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 418                                                | 564  | 717  |              |
|           | 鰯フライ         | パン粉 小麦粉              | 油       | あじ                          |      |                                             | 塩 こしょう                                       | 19.0                                               | 23.6 | 27.9 |              |
|           | キャベツの昆布和え    |                      | ごま      |                             | 塩昆布  | キャベツ きゅうり 小松菜                               | 塩                                            | 14.6                                               | 16.9 | 19.2 |              |
|           | 茄子の味噌汁       |                      |         | 豆腐 みそ<br>油あげ                |      | 玉ねぎ なす えのきたけ 菜ねぎ                            |                                              | 1.7                                                | 2.3  | 2.7  |              |
| 26<br>(木) | ソフト麺         | 小麦粉                  |         |                             |      |                                             | 塩                                            |                                                    |      |      |              |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 481                                                | 595  | 744  |              |
|           | ツナオムレツ       | 粉                    | 油       | 卵 まぐろ                       |      | 玉ねぎ                                         | 塩 醤油 酢                                       | 19.1                                               | 23.0 | 28.4 |              |
|           | こひき芋         | じゃがいも                |         |                             |      |                                             | 塩 こしょう パセリ                                   | 16.5                                               | 19.3 | 22.7 |              |
|           | ナポリタンソース     | 砂糖                   | 油       | ウインナー                       | チーズ  | 玉ねぎ にんじん トマト しめじ<br>ビーマン にんにく               | ケチャップ ソース<br>ハヤシルー (小麦)<br>ワイン 塩 こしょう        | 2.4                                                | 3.2  | 3.9  |              |
| 27<br>(金) | ご飯           | 米                    |         |                             |      |                                             |                                              |                                                    |      |      |              |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 441                                                | 582  | 741  |              |
|           | 豆腐の味噌田楽      | 砂糖 でん粉               | 油       | 豆乳 みそ                       |      |                                             | みりん 酒                                        | 19.1                                               | 23.3 | 28.9 |              |
|           | 大根とわかめのサラダ   |                      |         | わかめ                         |      | 大根 きゅうり                                     | ごまドレッシング                                     | 15.5                                               | 17.2 | 20.2 |              |
|           | 親子煮          | じゃがいも 砂糖             | 油       | とり肉 卵<br>がまぼこ               |      | 玉ねぎ にんじん たけのこ しめ<br>じ えのきたけ グリンピース          | 醤油 酒 塩                                       | 1.6                                                | 1.9  | 2.4  |              |
| 30<br>(月) | ご飯           | 米                    |         |                             |      |                                             |                                              |                                                    |      |      |              |
|           | 牛乳           |                      |         |                             | 牛乳   |                                             |                                              | 456                                                | 625  | 796  |              |
|           | ヤンニョムチキン     | でん粉 砂糖               | 油 ごま油   | とり肉                         |      | にんにく                                        | ケチャップ ソース<br>みりん 醤油 酒 塩                      | 20.9                                               | 26.5 | 31.7 |              |
|           | ほうれん草のナムル    | 砂糖                   | ごま ごま油  |                             |      | もやし ほうれん草 きゅうり                              | 醤油 酢                                         | 19.0                                               | 22.6 | 26.6 |              |
|           | 卵入りわかめスープ    | でん粉                  |         | 卵 豆腐                        | わかめ  | 玉ねぎ にんじん えのきたけ                              | 鶏がらスープ 醤油<br>中華スープ 塩 こしょう                    | 1.4                                                | 2.0  | 2.5  |              |

※材料の割合等により献立を変更することがあります。  
 ※栄養価は幼稚園年中・小学校3・4年生・中学生の数値です。  
 ※加工品の右側の( )には特定原材料・特定原材料に準ずるもの28品目を記載しています。(えび・かに・小麦・そば・卵・乳・ピーナッツ・くるみ・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン)

6月の給食費の振替日は6月27日(金)です。(引き落としの準備をお願いします。)