



日(曜)	こんだてめい		体を作るもとなる食品(赤)		体の調子をととのえるもとなる食品(緑)			エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物		穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類		
1 水	<八十八夜> ごはん	牛乳	ささかまほこ ゆかりあえ にくじゃが	ささかまほこ ぶたにく	牛乳	にんじん しそ	たまねぎ きゅうり えだまめ ほししいたけ	キャベツ だいこん しらたき	※ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	598 24.5 1.9
2 木	<端午の節句> たけのこ ごはん	牛乳	とうふハンバーグのあんかけ おかかあえ ゆばのすましじる かしわもち	あぶらあげ とうふ かつおぶし ゆば なんと	牛乳 ジャコ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし ねぎ	たけのこ キャベツ	※ はつがげんまい さとう かしわもち かたくりこ	あぶら	598 26.4 2.4
3 金	憲法記念日										
6 月	振替休日										
7 火	ごはん	牛乳	ますのしおこうじやき キムチあえ とんじる	ます ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	キャベツ こんぱく ねぎ	※ じゃがいも	あぶら	573 25.1 1.7
8 水	まるパン スライス	牛乳	えびカツ グリーンサラダ ミネストローネスープ おうとうのヨーグルトかけ	えび だいず さかなすりみ ウインナー ひよこまめ	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ ブロッコリー みずな トマト	たまねぎ セロリー えだまめ もも	キャベツ きゅうり グリーンピース	パン パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら	612 25.1 2.7
9 木	さんさい おこわ	牛乳	かにいりたまごやき ごまチーズあえ かぶのみそじる	あぶらあげ たまご かにかまほこ みそ	牛乳 かつチーズ わかめ	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ もやし ねぎ キャベツ しいたけ わらび	かぶ たけのこ きくらげ わらび	※ もちごめ さとう	あぶら ごま	576 24.4 2.6
10 金	カレーライス (むぎごはん)	牛乳	(チキンカレー) アスパラサラダ かわちばんかん	とりにく しろういんげんまめ	牛乳	にんじん アスパラガス パプリカ	たまねぎ コーン かわちばんかん	キャベツ きゅうり アップルソース	※ むぎ じゃがいも	あぶら	614 21.7 2.3
13 月	うどん	牛乳	ちくわのいそへあげ ごまあえ わかめうどんじる ちゅうかボテト	ちくわ あぶらあげ とりにく	牛乳 あおのり わかめ	にんじん こまつな みずな	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	もやし キャベツ	うどん こむぎこ さとう さつまいも	あぶら ごま	625 23.6 2.3
14 火	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそかけ くらげのサラダ すいきょうざスープ	あつあげ みそ とりにく くらげ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ きくらげ たけのこ	キャベツ もやし ねぎ	※ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	619 22.7 2.0
15 水	アップルパン	牛乳	チーズとおおなのキッシュ パッコサラダ グリーンポターージュ グレープフルーツ	たまご ハム しろういんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう パプリカ ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンフルーツ	きゅうり キャベツ りんご	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ バター	677 28.4 2.9
16 木	ごはん	牛乳	とりのくわやき うめいりおひだし キャベツのみそじる じゃがいものそぼろに	とりにく だいず みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな みずな	たまねぎ うめ しめじ グリーンピース	だいこん もやし キャベツ ほししいたけ	※ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	586 29.1 2.1
17 金	お魚大好き! 食育の日 わかめ ごはん	牛乳	かつおカツ からしあえ かきたまじる	かつお とうふ なんと たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	キャベツ もやし	※ パンこ むぎ かたくりこ	あぶら	538 20.6 2.3
20 月	はつが げんまい ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ わかだけじる	ぶたにく かまほこ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ コーン たけのこ	ごぼう きゅうり しいたけ	※ はつがげんまい かたくりこ	あぶら /イegg マネズ	576 27.5 1.5
21 火	にしよくだん (むぎごはん)	牛乳	にしよくだんのく (おさかなそぼろ・いりたまご) いそあえ こしねじる ★ヨーグルト	かんばち たまご あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく だいず	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんぱく しいたけ	キャベツ もやし ねぎ	※ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	658 35.1 2.5
22 水	きなこ あげパン	牛乳	チキンナゲット ピーズボテトサラダ ジュリエンスープ カラマンダリン	きなこ とりにく ウインナー だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー だいこん カラマンダリン	きゅうり コーン キャベツ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら /イegg マネズ	636 25.2 2.4
23 木	ごはん	牛乳	たらのカレーたつた ごまドレッシングあえ けんちんじる	たら とうふ とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ コーン ごぼう こんぱく	キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	※ かたくりこ じゃがいも	あぶら	562 23.5 1.2
24 金	スパゲッティ ミートソース	ショア	やさしいマリネ メロン	ぶたにく だいず	ショア チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり	セロリー マッシュルーム メロン	スパゲティ	オリーブオイル	585 26.1 1.9
27 月	ごはん	牛乳	さばのいちやほし きんぴらごぼう さわにわん	さば さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ ねぎ	ごぼう だいこん	※ さとう	あぶら ごま	598 27.8 1.9
28 火	ごはん	牛乳	ホイコウロウ はるさめサラダ ワンタンスープ	ぶたにく とりにく なんと	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり ねぎ	たけのこ キャベツ ほししいたけ	※ かたくりこ さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	574 27.8 2.7
29 水	ミルクパン	牛乳	マーメレードチキン コールスローサラダ ガーリックスープ バナナ	とりにく ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ コーン だいこん バナナ	キャベツ きゅうり しめじ マーメレード	パン	あぶら	624 27.7 2.5
30 木	ごはん	牛乳	さくらえびとねぎのたまごやき くせに あおなのみそじる ごまたくあん	たまご とりにく とうにゅう あぶらあげ みそ	牛乳 さくらえび	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんぱく たけのこ しいたけ	ねぎ ごぼう れんこん だいこん	※ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	580 24.4 2.0
31 金	ゆかり ごはん	牛乳	とうふのふわふわてん こまつなとツナのポンずあえ ピリからみそじる ひわ	とうふ ぶたにく さかなすりみ ツナ あさり みそ	牛乳 ひじき	にんじん しそ こまつな パプリカ	たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ ねぎ	きゅうり もやし だいこん びわ	※ はつがげんまい こむぎこ さとう	あぶら	618 21.0 1.8

※材料の都合により献立が変更になることがあります。
◆地場産物食材は**赤字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準	熱量：650kcal	蛋白質：26.0g	脂質：18.0g	食塩相当量：2.0g
今月の平均	熱量：601kcal	蛋白質：25.6g	脂質：18.2g	食塩相当量：2.2g

◎今月分の給食費の引き落としは7月1日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送