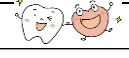






日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		
1 (火)	白飯	こめ				589 23
	ホキのレモンソースかけ	あぶら さんおんとう	ホキ	レモンかじゅう	しょうゆ	
	豆乳みそ汁		こうやどうふ とうにゅう みそ	だいこん にんじん キャベツ こまつな こんやく	だし	
	じゃこ入りふりかけ	ごま	ちりめんじゃこ かつおぶし	ゆかり		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
2 (水)	子どもパン (スライス)	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		しお	625 24.6
	煮込みハンバーグ (ハンバーグ)	さんおんとう あぶら でんぷん さとう	ハンバーグ とりにく ぶたにく だいまたんばく	たまねぎ トマトピューレ たまねぎ にんにく しょうが	しお トマトクチャップ ウスターソース しお	
	野菜スープ (ベーコン)	じゃがいも あぶら (さとう)	ベーコン (ぶたにく)	にんじん たまねぎ キャベツ ホールコーン たまねぎ こまつな	しお こしょう しょうゆ チキンスープ (しお)	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
3 (木)	白飯	こめ				627 26.2
	家常豆腐	あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ	ほししいたけ にんじん ながねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく	さけ トウパンジャン しょうゆ パイタン	
	中華和え	ごまあぶら さんおんとう ごま	わかめ	もやし きゅうり	しょうゆ す	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
4 (金)	6月4日(金)から10日(木)まで歯と口の健康週間です。よくかんで食べることを意識しましょう。 					
	かみかみご飯	こめ さんおんとう あぶら	だいず ぶたにく こんぶ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんやく	さけ しお しょうゆ みりん	623 25.2
	シシャモの磯辺フライ	こむぎこ あぶら ぼんこ でんぷん	シシャモ だいまたんばく あおさ		しお こしょう	
	まゆ玉汁 (なると)	しらたまもち じゃがいも (でんぷん さとう)	とりにく なると (ぎよにくすりみ)	しめじ にんじん こまつな	だし しょうゆ みりん さけ しお (しお)	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
白飯	こめ					
7 (月)	親子煮	じゃがいも あぶら さんおんとう	とりにく たまご なまあげ	たまねぎ にんじん しめじ	しょうゆ みりん	644 24.9
	キャベツのごまみそ和え	さんおんとう ごま	みそ	キャベツ もやし こまつな	しょうゆ	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
	白飯	こめ				
8 (火)	梅じゃこご飯	こめ ごま	ちりめんじゃこ	うめ ゆかり	さけ しお	651 24.9
	サバの竜田揚げ	あぶら でんぷん	サバ	しょうが	しょうゆ さけ みりん	
	沢煮椀	あぶら	ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こんやく えのきたけ	さけ しょうゆ だし しお	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
9 (水)	山菜うどん	こむぎこ				628 21.1
	地粉うどん	さんおんとう	ぶたにく あぶらあげ わかめ なると	にんじん ながねぎ しめじ さんさいミックス ほししいたけ	みりん しょうゆ しお だし	
	汁 (なると)	(でんぷん さとう)	(ぎよにくすりみ)		(しお)	
	しゃりしゃり大学	さつまいも でんぷん あぶら さんおんとう ごま	だいず		しょうゆ みりん	
	甘酢和え	さんおんとう		だいこん にんじん レモンかじゅう	す しお	
牛乳		ぎゅうにゅう				
10 (木)	はちみつパン	こむぎこ はちみつ ショートニング さとう	だっしふんにゅう こむぎたんばく		しお	606 26
	チリコンカン	あぶら さんおんとう	きんときまめ だいず ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト	トマトクチャップ ウスターソース しお チリパウダー こしょう パイタン	
	きのこスープ (ベーコン)	でんぷん (さとう)	ベーコン (ぶたにく)	もやし たまねぎ しめじ えのきたけ たまねぎ こまつな	チキンスープ しお こしょう しょうゆ (しお)	
	ライチゼリー	さとう		ライチかじゅう		
	牛乳		ぎゅうにゅう			
11 (金)	白飯	こめ				619 25.1
	海鮮豆腐	あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら	とうふ エビ あさり イカ うずらたまご	たけのこ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	さけ チンタン しお こしょう オイスターソース しょうゆ	
	春雨サラダ	はるさめ ごまあぶら ごま さんおんとう		だいこん きゅうり にんじん	しお す しょうゆ	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
14 (月)	白飯	こめ				647 25.6
	じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮	じゃがいも あぶら さんおんとう	とりにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん にんにく しょうが	しょうゆ す	
	五色和え	さんおんとう		こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	しょうゆ	
	牛乳		ぎゅうにゅう			
15 (火)	大豆入りドライカレー	こめ はつがげんまい 				678 27.1
	カレー	こむぎこ あぶら	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ほししいたけ にんにく しょうが トマトピューレ	ウスターソース カレー ナツメグ ホーク&チキンスープ しお こしょう ローリエ	
	海藻サラダ	ごまあぶら さんおんとう	かいそうミックス	きゅうり キャベツ ホールコーン	しょうゆ す	
	ヨーグルト		ヨーグルト			
	牛乳		ぎゅうにゅう			

日 (曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくるもとになる	(緑) おもに体の調子を整えるもとになる			
16 (水)	パンパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう こむぎたんぱく	パン	しお	602 25.4	
	イカのスペイン風煮	じゃがいも あぶら さんおんとう	ふたにく あさり イカ	にんじん にんにく たまねぎ しめじ トマトビュール	トマトケチャップ あかワイン しお こしょう チキンスープ		
	コーンサラダ	あぶら さんおんとう		キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	す しお こしょう		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
17 (木)	白飯	こめ				622 24.2	
	タッカルビ	さつまいも あぶら さんおんとう でんぷん	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ	さけ コチジャン しょうゆ		
	茎わかめのナムル	こま こまあぶら さんおんとう	くきわかめ	もやし にんにく	しょうゆ す		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
18 (金)	<b>はしの日</b> <small>こんげつ</small> 今月は18日が食育の日です。はしを使って食べる和食献立を提供しますので、はしを忘れずに持ってきてきましょう。 						
	馬宮のご飯	こめ				630 26.3	
	彩の国納豆		だいず				
	切り干し大根の煮物 (さつまあげ)	あぶら さんおんとう (こめあぶら さとう でんぷん)	さつまあげ (ぎよにくすりみ)		きりほしだいこん にんじん ほししいたけ		しょうゆ だし (しお)
	豚汁	じゃがいも あぶら	ふたにく とうふ みそ		にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ こまつな		だし
	牛乳		ぎゅうにゅう				
きな粉揚げパン (コッペパン)	コッペパン あぶら グラニューとう (こむぎこ マーガリン さとう)	きなこ (だっしふんにゅう こむぎたんぱく)			しお (しお)		
21 (月)	じゃがもちスープ (ベーコン) (じゃがもちボール)	じゃがもちボール あぶら (さとう) じゃがいも でんぷん	ふたにく ベーコン (ふたにく)	たまねぎ にんじん もやし ホールコーン えのきたけ	しお こしょう しょうゆ チキンスープ (しお)	606 21.3	
	レモン和え	あぶら さんおんとう		キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	しお		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
	<b>お弁当の日</b> 						
23 (水)	担々麺 中華麺	こむぎこ			しお	594 25.9	
	汁	あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	ふたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ	トウバンジャン テンメンジャン しお しょうゆ ポーク&チキンスープ		
	ひじきしゅうまい	でんぷん こむぎこ さとう	ふたにく とりにく ひじき たいすたんぱく	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	しょうゆ しお こしょう		
	中華きゅうり	さんおんとう ごまあぶら ごま		きゅうり にんにく しょうが	しお しょうゆ す いちみつとうがらし		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
24 (木)	白飯	こめ				646 25.5	
	生揚げとうすら卵の甘酢煮	さんおんとう あぶら でんぷん	なまあげ ふたにく うすらたまご	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しめじ ほししいたけ こんにゃく チンゲンサイ	しょうゆ さけ しお す トマトケチャップ		
	ごま和え	ごま さんおんとう		こまつな キャベツ もやし にんじん ホールコーン	しょうゆ		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
25 (金)	中華炊き込みご飯	こめ さんおんとう ごまあぶら	ふたにく	たけのこ にんじん ほししいたけ	しお さけ チキンスープ しょうゆ	601 22.9	
	春巻	こむぎこ あぶら こめ ショートニング さとう はるさめ	ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	しお しょうゆ		
	小松菜スープ	でんぷん	とりにく	こまつな たまねぎ にんじん しめじ	チキンスープ しょうゆ しお こしょう さけ		
	冷凍みかん			みかん			
	牛乳		ぎゅうにゅう				
28 (月)	白飯	こめ				605 22.5	
	アジの南蛮漬	でんぷん あぶら さんおんとう ごま	アジ	にんにく しょうが ながねぎ	しょうゆ す さけ いちみつとうがらし		
	けんちん汁	じゃがいも あぶら	とうふ	だいこん にんじん ながねぎ えのきたけ こんにゃく	だし しお しょうゆ		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
29 (火)	ツイストパン	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう こむぎたんぱく		しお	606 22.4	
	彩ボールのクリーム煮 (野菜ミックスボール)	じゃがいも こむぎこ バター あぶら (でんぷん さとう あぶら)	とりにく やさいミックスボール あさり だっしふんにゅう きゅうにゅう	たまねぎ にんじん (にんじん ほうれんそう とうもろこし)	しろワイン しお こしょう ローリエ (しお)		
	コールスローサラダ	さんおんとう		キャベツ あかピーマン ホールコーン きゅうり たまねぎ	しお す こしょう		
	牛乳		ぎゅうにゅう				
30 (水)	ポテトピラフ	こめ じゃがいも あぶら オリーブゆ			さけ しお チンタン こしょう	639 21.1	
	きびなごのかりかり揚げ	あぶら さとう じゃがいも でんぷん げんまいこ	きびなご		しお		
	トマトと卵のスープ	でんぷん	たまご	たまねぎ トマト マッシュルーム チンゲンサイ	さけ しょうゆ みりん チンタン しお こしょう		
	びわゼリー	さとう		びわ りんごかじゅう	ワイン		
	牛乳		ぎゅうにゅう				

基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 21~33g \*加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。(※キャリーオーバー等を除く)  
平均 エネルギー 623kcal たんぱく質 23.5g ※キャリーオーバーとは、使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの

◎献立は都合により変更する場合があります。  
◎使用食材の放射能検査の結果は学校のホームページに掲載します。