



日(曜)	献立名			主な食品					栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉をつくる	き 力や熱になる	みどり 体の調子を整える				
	6月2日～6日 かみかみ給食週間 (かみかみきゅうしょくしゅうかん)									
2(月)	きんぴらごはん		ほっけのフライ とんじる レモンゼリー	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく ほっけ みそ	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん こんにゃく だいこん なごねぎ ごぼう こまつな	きししいたけ	627 24.7	
3(火)	カミカミちゅうかライス		はるまき ピリからもやし	ぎゅうにゅう いかに	ぶたにく だいず わかめ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ きししいたけ さんとうな もやし		627 21.2	
4(水)	さんさいうどん		ごぼうとまめのあまからあげ わふうサラダ	ぎゅうにゅう なると だいず	ぶたにく あぶらあげ みそ	うどん さとう あぶら いりごま こめこ はちみつ ごまあぶら	にんじん なごねぎ きししいたけ ごぼう わかめ もやし だいこん こまつな	さんさいミックス	597 24.1	
5(木)	ソイどん		こまつなのみそしる そくせきづけ	ぎゅうにゅう ベーコン みそ	だいず わかめ あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	たまねぎ こまつな	864 28.4	
6(金)	ポテトとおおなのピラフ		きびなごカリカリフライ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく きびなご	こめ さとう あぶら じゃがいも バター オリーブあぶら レモンかじゅう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	こまつな	617 20.6	
9(月)	くろパン		メルルーサのサルサソースがけ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ベーコン	メルルーサ とりにく	パン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんにく たまねぎ	レモンかじゅう	640 26.4	
10(火)	ごはん		チキンチキンごぼう 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう みそ	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら こめこ	にんじん ごぼう だいこん こまつな	えだまめ たまねぎ	648 30.3	
11(水)	キムチチャーハン		あげきょうざ ナムル	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご	こめ さとう あぶら いりごま ごまあぶら	にんじん ほくさいキムチ もやし こまつな	なごねぎ ピーマン	565 18.4	
12(木)	ごはん		あつやきたまご なすのあぶらみそ けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ	たまご みそ	こめ さとう あぶら でんぶん さといも	にんじん なす あかピーマン だいこん こんにゃく	たまねぎ さやいんげん ごぼう なごねぎ	659 24.0	
13(金)	わふうピラフ		チキンナゲット かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく	こめ さとう あぶら バター いりごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ さんとうな かいそうミックス だいこん きゅうり コーン	しめじ エリンギ	567 19.2	
16(月)	ごはん		なまあげのカレーに キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう	あつあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん しょうが グリーンピース トマトみずな もやし	たまねぎ なごねぎ こまつな キャベツ	607 23.1	
17(火)	ごはん		ごもくどうふ こまつなとだいこんのみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ みそ	とうふ ぶたにく	こめ さとう あぶら ごまあぶら	にんじん たけのこ たまねぎ だいこん	なごねぎ こまつな	559 21.8	
18(水)	ジャージャーめん		じゃがいものマーガリンしょうゆ だいこんときゅうりのちゅうかつづけ	ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ	ちゅうかめん さとう あぶら でんぶん じゃがいも マーガリン ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら にんにく しょうが きししいたけ きゅうり	なごねぎ たけのこ	636 24.3	
食育の日	郷土料理給食: 関東地方 (きょうどりょうりきゅうしょく: かんとうちほう)									
19(木)	ふかがわめし		あじのさんがやき かんぴょうのかきたま汁	ぎゅうにゅう あじ	あぶらあげ たまご	こめ さとう あぶら でんぶん	にんじん しょうが えのきたけ なごねぎ ごぼう かんぴょう こまつな		609 26.8	
20(金)	ツイストパン		クリームシチュー ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう チーズ	とりにく ベーコン	パン さとう あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ しほはなまめ ひじき きゅうり だいこん	しめじ グリーンピース	602 22.3	
23(月)	ごはん		にくじゃが いそかあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも	にんじん しらたき もやし のり たまねぎ	さやいんげん こまつな	538 19.2	
24(火)	ごはん		しおマーボーとうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく	こめ さとう あぶら はるさめ でんぶん らーゆ ごまあぶら	にんじん たまねぎ きししいたけ にんにく しょうが もやし きゅうり こねぎ	たけのこ なごねぎ しょうが	572 23.5	
25(水)	キャロットピラフ		チキンカツ やさいスープ	ぎゅうにゅう	ハム とりにく	こめ あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ		688 28.6	
26(木)	うめごはん		モウカザメのたつたあげ よしのじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ちりめんじゃこ もつかざめ	こめ あぶら でんぶん	にんじん うめびしお だいこん なごねぎ しらたき こまつな	きざみうめ ごぼう	571 23.4	
27(金)	フラワーロール		ボークビーンズ フレンチサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう だいず	ベーコン ぶたにく	パン さとう あぶら じゃがいも りんごジャム	にんじん たまねぎ トマトみずな キャベツ きゅうり	にんにく グリーンピース	624 24.4	
30(月)	ごはん		なまあげとうすらたまごのあますに ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう うすらたまご	あつあげ ぶたにく	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら	にんじん にんにく きししいたけ こんにゃく ちゃんげんさい わかめ キャベツ きゅうり だいこん	たけのこ	584 22.0	
・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。								平均 栄養量	エネルギー 619 kcal	たんぱく質 23.7 g



毎年6月は「食育月間」です

○ + ○ ○ ○ ○ + ○ ○ ○ ○ + ○ ○ ○ ○

6月は「食育月間」として食育をテーマとして多くの取り組みやイベントが全国各地で行われます。
 今月はいつもよりも食育を意識してみましよう。(厚生労働省より)
 学校給食では、栄養バランスのとれた食事で健康の保持増進、体力の向上を図ることはもちろん、
 地場産物の活用、郷土料理や行事食、世界の料理を提供したりすることを通じて地域の文化や
 伝統に対する理解と関心を深めることも目指しています。

