

曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらく力になるもの(きいろ)	びこう
1月	ごはん たことなまあげのおかかいため ゆかりあえ 牛乳 さわにわん	○	たこのからあげ なまあげ ちくわかつおぶし 牛乳 ぶたにく	にら はくさい もやし レタス ゆかりこ ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごあまぶら	
2火	ごはん じゃがいものうまに いわしのカリカリフライ 牛乳 やさいのしょうがふうみ	○	とりにく はんぺん 牛乳 いわしのカリカリフライ	にんじん たまねぎ たけのこ きゃべつ グリーンアスパラガス しょうが	ごはん じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう	
3水	ごはん なすいりマーボーどうふ 牛乳 チヂミ ちゅうかきゅうり	○	とうふ ぶたにく みそ 牛乳 チヂミ(いか・たこ)	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく きゅうり	ごはん さとう あぶら でんぷん チヂミ(こむぎこ) あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら	
4木	むぎごはん カレーライス 牛乳 きりほしだいこんのごまあえ ブルー	○	ぶたにく 牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きりほしだいこん こまつな きゃべつ ブルー	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう ごま	むしばよほうこんだて はとくちのけんこうしゅうかん
5金	ごはん しゅうまい(2こ) 牛乳 かぼちゃサラダ わかめスープ	○	しゅうまい(にく) 牛乳 チーズ ハム わかめ とりにく	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ えのきだけ もやし ねぎ	ごはん しゅうまい(かわ) ちゅうかドレッシング はるさめ	はとくちのけんこうしゅうかん
8月	ごはん てづくりふりかけ 牛乳 ぶたにくとだけこのにもの かみなりじる オレンジ	○	さけフレーク 牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ	だいこんば たけのこ しょうが だいこん にんじん きぬさや オレンジ	ごはん ごま かくふ さとう ごまあぶら こんにゃく	はとくちのけんこうしゅうかん
9火	サンドイッチ 牛乳 パンズパン ポイルきゃべつ クラムチャウダー	○	とうふいりミンチカツ 牛乳	きゃべつ たまねぎ エリンギ さやいんげん	サンドイッチパンズパン あぶら さとう	はとくちのけんこうしゅうかん
10水	ごはん さばのてりやき 牛乳 かんとうに あかかぶあえ	○	さばのてりやき 牛乳 とりにく がんもどき はんぺん うすらたまご こんぶ	だいこん にんじん はくさい コーン あかかぶづけ	ごはん こんにゃく さとう	はとくちのけんこうしゅうかん
11木	しらたまうどん 牛乳 サラダうどん とりにくのからあげ(2こ) はっこうにゅう	○	ハム かにかまぼこ 牛乳 とりにく はっこうにゅう	きゅうり にんじん きゃべつ もやし にんにく しょうが	しらたまうどん こむぎこ でんぷん あぶら	
12金	ごはん セルフてまきごはん(てまきたまご・ 牛乳 なめたけ・きゅうりのうめあえ・てまきのり) ゆばのすましじる ひとくちゼリー	○	たまごやき 牛乳 ゆば やきどうふ とりにく かまぼこ	なめたけ きゅうり うめ えのきだけ はくさい かいわれだいこん	ごはん さとう たまふ ひとくちゼリー	
15月	ごはん きりほしだいこんのいために 牛乳 おこのみはんぺん いそかあえ	○	ぶたにく なまあげ 牛乳 おこのみはんぺん のり	きりほしだいこん にんじん さやいんげん はくさい ほうれんそう	ごはん さといも あぶら さとう あぶら	カルシウムきょうかこんだて
16火	ごはん あいちやさいのにくだんご(2こ) 牛乳 バターじゃがいも なすのみそじる	○	あいちやさいのにくだんご 牛乳 とうふ わかめ みそ	コーン パセリ なす もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも バター	
17水	ごはん サーモンフライのわふうソースかけ 牛乳 こんぶあえ とうがんじる	○	サーモンフライ 牛乳 こんぶ えだまめだんご(さかな) あぶらあげ やきどうふ	きゅうり みつば きゃべつ とうがん えだまめだんご(えだまめ)	ごはん あぶら さとう でんぷん でんぷん	
18木	ソフトめん 牛乳 ミートソース コールスローサラダ てづくりフルーツケーキ	○	ぶたにく 牛乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく コーン きゃべつ きゅうり レーズン パイナップル	ソフトめん さとう でんぷん オリーブあぶら コールスロードレッシング むしパンこ	
19金	毎月19日は 食育の日 ごはん とりにくのみそやき 牛乳 きゃべつとたくあんのあえもの トマトとたまごのスープ れいとうみかん	○	とりにく みそ 牛乳 パーコン たまご	にんにく たまねぎ きゃべつ たくあん トマト さやいんげん しめじ にんじん みかん	ごはん でんぷん	しょくいくきゅうしょくのひ 6月のやさい きゃべつ トマト
22月	ごはん はっほうさい 牛乳 にらまんじゅう ちゅうかサラダ	○	ぶたにく いか 牛乳 にらまんじゅう(にく) くらげ	しょうが たけのこ ヤングコーン はくさい たまねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ とうみょう	ごはん あぶら でんぷん にらまんじゅう(かわ) あぶら さとう ごまあぶら	
23火	ソフト 牛乳 フランスパン ほきのジェノパフライ ミネストローネスープ メロンゼリーポンチ	○	ほきのジェノパフライ 牛乳 ウィナー	きゃべつ たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ もも みかん レモンじる	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも メロンゼリー さとう	
24水	ごはん ぶたにくのごねすし 牛乳 いろいろむし いもだんごじる	○	ぶたにく 牛乳 とうふとたまごのしんじょ	にんじん ごぼう しょうが きぬさや たまねぎ ねぎ だいこん こまつな	ごはん さとう あぶら じゃがいもだんご	
25木	ごはん まぐろのあまからあげ 牛乳 みつばのおひたし そうめんじる	○	まぐろ 牛乳 やきどうふ えび とりにく	えだまめ みつば もやし コーン にんじん オクラ しいたけ こまつな	ごはん あぶら でんぷん さとう さとう そうめん	
26金	えだまめ ごはん 牛乳 にくみハンバーグ こまつなのじゃこあえ モロヘイヤのみそじる	○	ハンバーグ 牛乳 しらすほし とうふ あぶらあげ みそ	こまつな だいこん モロヘイヤ にんじん たまねぎ	えだまめごはん さとう でんぷん さとう	
29月	ごはん 牛乳 フレークごはん ちくぜんに はるさめときゅうりのあますあえ	○	ツナ 牛乳 とりにく うすらたまご なまあげ わかめ	たまねぎ パセリ ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ さとう	
30火	クロスロール 牛乳 パン キーマカレー グリーンサラダ てづくりあじさいゼリー	○	ぶたにく だいず 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース きゃべつ スッキーニ ピーマン りんごかじゅう	クロスロールパン あぶら さとう カレールウ たまねぎドレッシング さとう ゼリーのもと カクテルゼリー	

<今月の栄養価>



	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギーの25~30%
小学校 6月平均	583	24.3	27.6%



* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

* 献立は都合により変更することがあります。