



日	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	副食	血や肉を作る(赤)	力や体温になるもの(黄)	体の調子をよくするもの(緑)		
1 (火)	開校記念日 かきまぜ寿司		真鯛の生姜煮 すまし汁 おめでたいやき	牛乳 金時豆 油揚げ しらす 錦糸卵 真鯛 わかめ 豆腐 なた	米 麦 砂糖 ごま たいやき(いちごクリーム)	ゆず果汁 干し椎茸 きぬさや 人参 長ねぎ しょうが たけのこ	756	34.5
2 (水)	麦ご飯 ★あさりのしぐれ煮		五目豆腐 ピリ辛もやし	牛乳 あさり 豚肉 焼ちくわ 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま	ごぼう しょうが たけのこ 人参 長ねぎ 小松菜 もやし	759	35.7
3 (木)	★梅じゃこご飯		千草焼き せんだご汁 冷凍みかん	牛乳 ちりめんじゃこ 卵 鶏肉 かまぼこ	米 ごま 油 砂糖 じゃが芋 でん粉	梅干し ほうれん草 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ 干し椎茸 果物	777	28.1
4 (金)	歯によい献立 ★ひじきご飯		★きびなごカリフライ(3本) ★根菜汁 メロン	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ きびなご 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 油 小麦粉 でん粉 こんにゃく	人参 しめじ ごぼう 長ねぎ 大根 果物	748	29.6
7 (月)	学校総合体育大会(給食なし)							
8 (火)	6/4~10は歯の健康週間です! 学校総合体育大会(給食なし)							
9 (水)	麦ご飯		麻婆豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	736	29.4
10 (木)	麦ご飯 ★かみかみ佃煮		肉じゃが ★ごま和え	牛乳 昆布 かつお節 豚肉	米 麦 砂糖 しらたき 油 じゃが芋 すりごま	玉ねぎ 人参 いんげん 小松菜 キャベツ もやし	740	27.1
11 (金)	卵とじうどん (地粉うどん)		★芋豆ナツツの変わり揚げ 辛子和え	牛乳 卵 鶏肉 わかめ 大豆	地粉うどん 砂糖 でん粉 じゃが芋 アーモンド 油	人参 長ねぎ しめじ 小松菜 もやし	828	31.2
14 (月)	豆入り ストロガノフ (ターメリックライス)		小松菜入りキッシュオムレツ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 大豆 生クリーム 卵 チーズ ツナ水煮フレーク	米 バター 油 小麦粉 こんにゃくゼリー ライチゼリー	にんにく 人参 マッシュルーム 玉ねぎ トマト 小松菜	911	30.7
15 (火)	ブルーベリー コッペ		じゃが芋のスペイン風煮 ★秩父こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン いか ひよこ豆 わかめ	コッペパン バター じゃが芋 油 砂糖 こんにゃく	ブルーベリーソース 玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム トマト とうもろこし 小松菜	771	27.0
16 (水)	そぼろ丼 (麦ご飯)		★沢煮椀 ゆかり和え	牛乳 卵 スキムミルク 鶏肉 豚肉 生揚げ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく でん粉	人参 玉ねぎ しょうが 枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	786	36.7
17 (木)	おにぎり (鮭・昆布)		体育祭 ポテトのミートソース和え 疲労回復! オレンジゼリー	牛乳 のり 鮭 昆布 豚肉 チーズ ひよこ豆	米 じゃが芋 油 砂糖 はちみつレモンゼリー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース にんにく 寒天 オレンジジュース みかん缶	758	26.2
18 (金)	彩の国 ビビンパチャーハン		ねぎみそ包子(2個) 中華漬け バナナ	牛乳 豚肉 みそ	米 でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉 ごま	にんにく 白菜キムチ 長ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ なら 小松菜 もやし 大根 きゅうり 果物	716	25.9
21 (月)	イギリスの料理 ツイストパン		フィッシュ&チップス スコッチブロス 冷凍みかん	牛乳 ホキ 鶏肉 白いんげん豆	ツイストパン でん粉 砂糖 ごま油 じゃが芋 油 押麦	セロリ 玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ マッシュルーム 果物	880	33.0
22 (火)	麦ご飯		じゃが麻婆 ★茎わかめのチョナムル ★ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひよこ豆 みそ 茎わかめ ヨーグルト	米 麦 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 でん粉 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 長ねぎ 枝豆 えのき茸 小松菜	807	28.7
23 (水)	旨煮丼 (麦ご飯)		二色揚げ おひたし	牛乳 えび いか 豚肉	米 麦 砂糖 ごま油 油 でん粉 じゃが芋	キャベツ 人参 たけのこ しめじ 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが 南瓜 小松菜 もやし	750	30.6
24 (木)	シーフードカレー (麦ご飯)		★海藻サラダ フルーツ焼きプリン	牛乳 いか えび あさり 鶏肉 海藻ミックス 卵 生クリーム	米 麦 じゃが芋 小麦粉 油 バター チーズ 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト りんご とうもろこし もやし きゅうり 和梨缶 黄桃缶	886	31.6
25 (金)	ちゃんぽん麺 (ホット中華麺)		長崎県のご当地料理 ★小松菜とわかめのサラダ かすてら	牛乳 豚肉 いか なた えび わかめ 卵	ホット中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉 バター はちみつ	人参 長ねぎ しょうが もやし キャベツ チンゲン菜 小松菜 きゅうり とうもろこし	862	36.2
28 (月)	麦ご飯 のりの佃煮		生揚げとじゃが芋のカレー煮 ★磯香和え	牛乳 のり 生揚げ 豚肉	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 いんげん しょうが 小松菜 もやし	776	30.1
29 (火)	キムチ チャーハン		★ししゃもフライ(2本) 米粉めんサラダ	牛乳 豚肉 ししゃも わかめ	米 ごま油 砂糖 小麦粉 でん粉 油 米粉めん ごま	白菜キムチ 人参 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり とうもろこし	734	27.7
30 (水)	麦ご飯		かんぱちの炒り焼き ★さつま汁 旨塩キャベツ	牛乳 かんぱち 鶏肉 豆腐 みそ	米 麦 砂糖 さつま芋 こんにゃく 油 ごま油 ごま	にんにく 大根 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり にんにく 昆布茶	735	32.3

★歯や歯肉によい料理 噛みごたえのある料理・カルシウムを多く含む食材材料を使った料理

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

○毎年6月は、食育月間です。今月も埼玉県産の食材を多く取り入れています。

○昨年度に引き続き、国による水産物への緊急対策事業により長崎県産の真鯛と

鹿児島県産のカンパチを無償提供していただけることになりました。真鯛は6月1日の開校記念日にお祝い給食として、

カンパチは6月30日に鹿児島県の郷土料理「さつま汁」と共に味わいます。

	1年	2年	3年
今月の給食回数	20	20	20
累計給食回数	52	52	52