

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
1木		枝豆そぼろご飯 のっぺい汁 たこべったん		鶏ひき肉 鶏肉、生揚げ まごころ、たまご、かつおぶし、あおのり	米、油、砂糖 油、こんにやく、さといも、かたくり粉 薄力粉、油	生姜、えだまめ ごぼう、干し椎茸、にんじん、だいこん、だいこん葉 にんじん、とうもろこし、缶詰、ねぎ、キャベツ、しょうが	666 kcal 31.6 g	★
2金		ホットドッグ チリピーズ フルーツヨーグルト		ウィンナー 豚肉、ベーコン、大豆、クリーム ヨーグルト	コッペパン、卵不使用マヨネーズ、さとう 油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター 砂糖	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん、グリーンピース みか、缶、バナナ、パイナップル	642 kcal 24.6 g	
5月	歯の 衛生週間	かみかみかき揚げ丼 太平燕 いそあえ		ちりめんじゃこ、大豆、たまご 豚肉、イカ、うずら卵 きざみのり、かつお加工品	米、さつまいも、薄力粉、揚げ油、三温糖 油、緑豆はるさめ、ごま油	たまねぎ、にんじん、しゅんぎく 生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、干し椎茸、 はくさい、ねぎ もやし、キャベツ、ごまつな	634 kcal 23.4 g	★
6火		ごはん 鮭のコーンマヨ焼き しらたきのピリ辛炒め みそ汁		鮭 豚肉、白みそ 生揚げ、淡色みそ	米 油、卵不使用マヨネーズ 油、しらたき、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、缶詰 生姜、にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、 さやいんげん はくさい	588 kcal 30.4 g	
7水		塩焼きそば チンゲン菜のスープ マーラーカオ		豚肉、イカ 鶏肉、絹ごし豆腐、たまご たまご、牛乳	蒸し中華めん、油、ごま油 ごま油、かたくり粉 薄力粉、砂糖、油	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん、キャベツ、 りょうとうもやし、にら ほんしめじ、チンゲンツァイ	611 kcal 29.2 g	
8木	4年生 心の劇場	発芽玄米ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ		木綿豆腐、豚ひき肉、赤色みそ、豆みそ	米、はつかけんまい 油、三温糖、かたくり粉、ごま油 緑豆はるさめ、ごま油、砂糖	にんじん、ねぎ、たけのこ、干し椎茸、にら、にんにく、生姜 りょうとうもやし、にんじん、きゅうり、きくらげ	635 kcal 26.5 g	★
9金	入梅献立	ジョア カレーライス わかめのサラダ あじさいゼリー	ジョア	鶏肉 生わかめ 乳酸菌飲料	米、油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター 砂糖、ごま油 砂糖	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、きゅうり ぶどうジュース	695 kcal 18.3 g	
12月		ジャンバラヤ ポテトポタージュ ツナ入りコーンサラダ		ぶた肉、ひよこめ 牛乳、クリーム まぐろ缶詰	米、油、砂糖 有塩バター、じゃがいも 油、砂糖	生姜、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 青ピーマン、赤ピーマン、とうもろこし、缶詰 たまねぎ、パセリ キャベツ、にんじん、とうもろこし、缶詰	612 kcal 19.8 g	★
13火	5年生 校外学習	ごはん たまごやき 高野豆腐のごまあえ みそ汁		たまご、鶏ひき肉 凍り豆腐、まぐろ缶詰 絹ごし豆腐、カットわかめ、油揚げ、赤色みそ	米 油、砂糖 三温糖、白ごま、砂糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、糸みつば きゅうり、りょうとうもやし ねぎ	675 kcal 34.2 g	
14水		きんぴらごはん けんちん汁 わかめともやしの酢の物		こんぶ、豚ひき肉 鶏肉、木綿豆腐 生わかめ、ちりめんじゃこ	米、しらたき、油、砂糖、ごま油 こんにやく、さといも、油 砂糖	ごぼう、にんじん にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう きゅうり、りょうとうもやし	561 kcal 24.1 g	
15木		ココア揚げパン ポトフ シェパースパイ		ベーコン、鶏肉、フランクフルト 牛乳、ぶた肉	コッペパン、油、砂糖 油、じゃがいも じゃがいも、有塩バター、油、薄力粉	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、 だいこん葉 にんじん、たまねぎ	610 kcal 23.3 g	★
16金		しじじゅうしい イナムドゥッチ にんじんしりしり		豚肉、細切りこんぶ 豚ばら肉、蒸しわかめ、生揚げ、淡色みそ まぐろ缶詰	米、油 こんにやく ごま油	生姜 にんじん、だいこん、干し椎茸、ごまつな にんじん、りょうとうもやし、青ピーマン	612 kcal 25.8 g	
19月		ナン バターチキンカレー ポテトのフレンチサラダ ももゼリー		ヨーグルト、鶏肉、クリーム、牛乳	ナン 油、砂糖、有塩バター、はちみつ じゃがいも、油、三温糖 砂糖	にんにく、生姜、たまねぎ キャベツ、きゅうり、とうもろこし、赤たまねぎ ももジュース、もも缶	657 kcal 22.6 g	★
20火	6年生 社会科見学	ごはん しいらのかりん揚げ キャベツの即席漬け とつがんの中華スープ		しいら 鶏肉、絹ごし豆腐	かたくり粉、揚げ油、砂糖 かたくり粉	生姜、にんにく、ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、生姜 にんじん、とうがんと、干し椎茸、ねぎ	596 kcal 26.7 g	
21水		ナシゴレン コーンスープ じゃがいもサクサクサラダ		むきエビ、豚ひき肉 鶏肉、ベーコン、たまご	米、おろし、オリーブ油 油、かたくり粉 じゃがいも、はちみつ、砂糖、オリーブ油、油	たまねぎ、葉ねぎ、にんにく、とうがらし、レモン果汁 たまねぎ、にんじん、とうもろこし、缶詰、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン果汁	592 kcal 24.7 g	
22木	1年生 校外学習	ごはん あじのフライ ゆかりあえ いなか汁		まあじ、たまご 淡色みそ、赤色みそ	米 薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、油 じゃがいも、こんにやく	キャベツ、きゅうり、しそ葉 だいこん、だいこん葉、ねぎ、にんじん、 えのきたけ、ほんしめじ	684 kcal 33.8 g	★
23金		ビビンバ トックスープ ミルクゼリーいちごソースかけ		豚ひき肉、たまご ベーコン、たまご 加糖練乳、牛乳、ゼラチン	米、油、三温糖、砂糖、ごま油、白ごま かたくり粉、トック 砂糖	生姜、にんにく、ごまつな、りょうとうもやし にんじん、りょうとうもやし、生姜、ねぎ いちごジャム	703 kcal 25.4 g	
26月		ごはん ツナの油みそ 肉じゃが煮 じゃこ入りおひたし		まぐろ缶詰、赤色みそ、淡色みそ 豚肉 ちりめんじゃこ	米 油、三温糖 油、三温糖、じゃがいも、しらたき 砂糖	にんにく たまねぎ、にんじん、グリーンピース にんじん、りょうとうもやし、ごまつな	622 kcal 24.6 g	★
27火		ごはん きんぴらコロッケ 野菜の土佐漬け 野菜のスープ		豚ひき肉、たまご かつおぶし 絹ごし豆腐、たまご	米 油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、 三温糖、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、油 白ごま かたくり粉	にんじん、たまねぎ、ごぼう キャベツ、にんじん、きゅうり にら、ねぎ	668 kcal 26.2 g	
28水		えびクリームライス ごまドレッシング 甘夏みかん		鶏肉、むきエビ、牛乳、クリーム	米、有塩バター、油、薄力粉 砂糖、白ねりごま	生姜、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリーンピース キャベツ、きゅうり、にんじん 甘夏みかん	611 kcal 22.6 g	
29木	渋谷 ワンダフル 給食	クリーミー豆乳カレーうどん 夏野菜の煮びたし メロン		豚ばら肉、豆乳、クリーム	薄力粉、砂糖、冷凍うどん 揚げ油	なす、ズッキーニ、ヤングコーン、れんこん、 さやいんげん、赤ピーマン メロン	614 kcal 21.3 g	★
30金		五目チャーハン ワンタンスープ 大学いも		ぶた肉 豚肉、豚ひき肉	米、ごま油、油 ワンタンの皮、油、ごま油 さつまいも、油、中ざら糖、黒ごま	生姜、にんじん、たけのこ、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース 生姜、にんじん、干し椎茸、ねぎ、ごまつな	675 kcal 19.9 g	

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

梅雨の時期は湿度が高く、細菌が繁殖しやすくなります。食中毒予防の三原則（つけない・ふやさない・やっつける）を守り、食材管理の工夫をしましょう。

今月の平均栄養価	635kcal 25.4g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1~32.5g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。