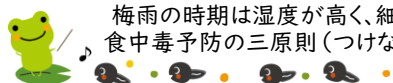


日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
4	歯の衛生週間 (~7日)	かみかみかき揚げ丼 タイピーエン アスパラのじゃこきんぴら メロン	○	ちりめんじゃこ,大豆,たまご 豚肉,イカ,うずら卵 ちりめんじゃこ	米,おおむぎ,さつまいも,薄力粉,油,三温糖 油,緑豆はるさめ,ごま油 油,砂糖,ごま油	たまねぎ,にんじん,しゅんぎく 生姜,にんにく,にんじん,たまねぎ,干し椎茸, はくさい,ねぎ アスパラガス,たまねぎ,にんじん メロン	672 kcal 25.7 g	
5		キムチチャーハン ワンタンスープ たこぺったん	○	焼き豚,むきえび 豚肉,豚ひき肉 まだこ,たまご,かつおぶし,あおのり	米,ごま油,油,さとう ワンタンの皮,油,ごま油 薄力粉,油	にんにく,生姜,たまねぎ,はくさい,ねぎ 生姜,にんじん,干し椎茸,ねぎ,こまつな にんじん,とうもろこし缶詰,ねぎ,キャベツ,しょうが	617 kcal 26.8 g	
6	世界の料理 インド	ジョア ナン バターチキンカレー ポテのフレンチサラダ ももゼリー	○	ジョア ナン ヨーグルト,鶏肉,生クリーム,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,もも缶詰果肉	609 kcal 20.9 g	★
7		ごはん さばの香味焼き ごまあえ さつま汁	○	サバ 鶏肉,油揚げ,赤色みそ,淡色みそ,かつお節,こんぶ	米 白すりごま,白ねりごま,三温糖 油,こんにゃく,さつまいも	ねぎ,生姜 こまつな,りよくとうもやし,にんじん,はくさい ごぼう,ぶなしめじ,にんじん,ねぎ,生姜	680 kcal 30.2 g	
10	入梅 献立	ツナご飯 すき焼き煮 わかめともやしの酢の物 あじさいゼリー	○	まぐろ缶詰 豚肉,焼き豆腐,かつお節,こんぶ 生わかめ,ちりめんじゃこ カルピス	米 しらたき,砂糖,油,焼きふ 砂糖 砂糖	にんじん,生姜 にんじん,はくさい,ねぎ,しゅんぎく きゅうり,りよくとうもやし ぶどうジュース	651 kcal 30.9 g	
11		ごはん ジャンボ揚げぎょうぎ 中華風きゅうり チンゲン菜のスープ	○	豚ひき肉 鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	ごま油,かたくり粉,ぎょうぎの皮,薄力粉,油 ごま油,白ごま ごま油,かたくり粉	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,にら,えのきたけ きゅうり ほんしめじ,チンゲンツァイ	578 kcal 22.4 g	
12	ひろお ペーカリー	手作りジャムロールパン ポークシチュー マカロニサラダ	○	牛乳 豚肉	強力粉,さとう,無塩バター 油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター ツイストマカロニ,油,三温糖	いちごジャム にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ	596 kcal 22.1 g	★
13	5年生 校外学習	ごはん あじのフライ ゆかりあえ みそ汁	○	まあじ,たまご かつお節,こんぶ,カットわかめ,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	キャベツ,きゅうり,にんじん,しそ葉 たまねぎ,小葱	580 kcal 26.7 g	
14		みそラーメン 珍珠丸子 きくらげともやしの華風和え オレンジ	○	豚肉,淡色みそ,赤色みそ 豚ひき肉,木綿豆腐,たまご 油揚げ	蒸し中華めん,油,ごま油,白ねりごま,白ごま かたくり粉,ごま油 三温糖,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,ねぎ,にんじん,キャベツ,りよくとうもやし, たけのこ,とうもろこし缶詰,にら ねぎ,干し椎茸,生姜,にんにく きくらげ,りよくとうもやし,にんじん,こまつな オレンジ	686 kcal 31.8 g	
17	世界の料理 韓国	ビビンバ トックスープ フルーツヨーグルト	○	豚ひき肉,たまご ベーコン,たまご ヨーグルト	米,油,三温糖,砂糖,ごま油,白ごま かたくり粉,トック かたくり粉,トック	生姜,にんにく,こまつな,りよくとうもやし にんじん,りよくとうもやし,生姜,ねぎ みかん缶詰,パインアップル缶詰,りんご	685 kcal 25.8 g	
18		メキシカンピラフ ポテトポタージュ フライビーンズサラダ	○	豚ひき肉 牛乳,生クリーム 大豆	米,有塩バター,油 有塩バター,じゃがいも かたくり粉,油,砂糖	トマト缶詰,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, とうもろこし缶詰,グリーンピース たまねぎ,パセリ にんじん,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,たまねぎ	601 kcal 21.8 g	
19		ポークカレーライス こんにゃくサラダ すいか	○	豚肉	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター つきこんにゃく,砂糖,ごま油,油,白ごま	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ すいか	692 kcal 19.9 g	★
20	6年生 校外学習	けんちんうどん 鮭のちゃんちゃん焼き風 切干大根のソース炒め ぶどうゼリー	○	鶏肉,油揚げ,かつお節,こんぶ さけ,淡色みそ 焼き竹輪	冷凍うどん,こんにゃく,油 油,有塩バター 油,砂糖 砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ キャベツ,たまねぎ,もやし,とうもろこし缶詰,にら 切干しだいこん,キャベツ,にんじん,りよくとうもやし,ねぎ ぶどうジュース,ぶどう果肉	566 kcal 31.3 g	
21	夏至	ごはん かみかみふりかけ 家常豆腐 茎わかめのサラダ	○	ちりめんじゃこ,かつおぶし 豚ひき肉,生揚げ,赤色みそ くきわかめ	白ごま,三温糖 油,砂糖,かたくり粉 ごま油,砂糖	にんにく,生姜,にんじん,ねぎ,たまねぎ,たけのこ, グリーンピース キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	656 kcal 31.8 g	
24		ココア揚げパン シェパードパイ トマトとかぼちゃのスープ 冷凍パン	○	牛乳,豚ひき肉 ベーコン,ひよこめ	コッペパン,油,砂糖 じゃがいも,有塩バター,油,薄力粉 オリーブ油	にんじん,たまねぎ たまねぎ,トマト,西洋かぼちゃ,キャベツ,パセリ カットパン	566 kcal 20.7 g	
25	渋谷 ワンダフル 給食	元気もりもり丼 もずくのすまし汁 さくらんぼ	○	豚ばら肉 こんぶ,鶏肉,もずく	油,砂糖,ごま油,白ごま,米 かたくり粉	キャベツ,たまねぎ,赤ピーマン,黄ピーマン,にら, にんにく,生姜 にんじん,こまつな,ねぎ さくらんぼ	694 kcal 22.7 g	
26		コーヒー牛乳 ホワイトソーススパゲティ 大根サラダ つぶつぶオレンジゼリー	○	乳飲料(コーヒー) ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	スパゲッティ,オリーブ油,油,薄力粉,有塩バター 油,三温糖 砂糖,はちみつ	青ピーマン,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, とうもろこし缶詰,パセリ だいこん,きゅうり,にんじん オレンジジュース,みかん缶詰	661 kcal 21.0 g	★
27	給食試食会 4年生 河津 移動教室	とうもろこしごはん 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ ペイザンヌスープ	○	豚ひき肉,鶏ひき肉,木綿豆腐,たまご 鶏肉	米,油 油,パン粉(生) 油,三温糖 じゃがいも,油	とうもろこし たまねぎ キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ,とうもろこし にんじん,セロリー,キャベツ,たまねぎ,だいこん,パセリ	655 kcal 27.6 g	
28		ゆかりご飯 ほきの麦みそ焼き 白菜ごま酢サラダ みそ汁	○	ホキ,赤色みそ まぐろ缶詰 絹ごし豆腐,カットわかめ,油揚げ,赤色みそ, かつお節,こんぶ	米 砂糖,白ごま,おおむぎ 白ごま,砂糖	はくさい,きゅうり,にんじん ねぎ	571 kcal 30.5 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。

★のついている日は、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	632kcal 25.8g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1~32.5 g

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。