

日	主食	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	1人あたり たんぱく質 脂質	6月の行事食 ～かみかみ献立～	
2 (月)	ご飯 スンドゥブチゲ ワンタンサラダ メロン	○	牛乳 、豚肉、赤みそ、とうふ(もめん)、あさり(水煮)、まぐろ油漬け(缶)	米、押し麦、ごま油、揚げ油、わんたんの皮	にんにく、人参、えのきたけ、キムチ(白菜)、白菜、ニラ、長葱、キャベツ、きゅうり、小松菜、レモン(果汁)、メロン	712 kcal 29.4 g 23.7 g	<p>6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今日は噛み応えがあり、歯の成長に重要なカルシウム豊富な食材を使ったかみかみ献立を提供します。よく噛むことを意識して食べましょう♪</p> 	
3 (火)	ご飯 あじフライ のり和え 具沢山みそ汁	○	牛乳 、あじ、もみのり、とうふ(もめん)、油揚げ、乾燥わかめ、淡色辛みそ、赤みそ	米、押し麦、小麦粉、かたくり粉、エッグケアマヨネーズ、パン粉(乾)、揚げ油、三温糖、さつまいも	にんにく、ブラックマッペもやし、人参、えのきたけ、 小松菜 、 キャベツ 、玉葱	798 kcal 34.9 g 23.7 g		
4 (水)	麦ごはん 骨太ふりかけ チキンチキンごぼう わかめサラダ 雪中貯蔵甘夏	○	牛乳 、ちりめんじゃこ、細切り昆布、かつお節、鶏肉、乾燥わかめ	米、押し麦、白炒りごま、上白糖、かたくり粉、米粉、揚げ油、サラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま油	生姜、ごぼう、人参、青ピーマン、枝豆(冷凍)、 キャベツ 、 小松菜 、きゅうり、雪中貯蔵甘夏(特別栽培)	809 kcal 31.2 g 26.1 g		
5 (木)	麦ごはん ししゃもの磯田揚げ 糸寒天のレモン酢がけ かぼちゃのみそ汁 明日葉ミルクゼリー	○	牛乳 、ししゃも、卵、あおのり、糸寒天、油揚げ、淡色辛みそ、赤みそ、粉寒天、 調理用牛乳 、生クリーム	米、押し麦、小麦粉、揚げ油、上白糖、白炒りごま、板こんにやく、甘納豆	生姜、 さやうり 、ホールコーン(缶)、人参、 キャベツ 、レモン(果汁)、玉葱、かぼちゃ、小松菜	822 kcal 29.9 g 29.4 g		
6 (金)	ご飯 五目卵焼き かみかみ大学芋 冬瓜汁	○	牛乳 、卵、まぐろ油漬け(缶)、細切り昆布、かえりにぼし、大豆、鶏肉、とうふ(もめん)、かまぼこ	米、押し麦、サラダ油、上白糖、さつまいも、かたくり粉、揚げ油、三温糖、黒炒りごま	人参、玉葱、乾しいたけ、 小松菜 、とうがんと、万能ねぎ	810 kcal 32.7 g 24.5 g		
9 (月)	クリームソースライス 白いんげん豆のサラダ さくらんぼ	○	牛乳 、鶏肉、 調理用牛乳 、豆乳、生クリーム、ピザ用チーズ、白いんげん豆	米、押し麦、有塩バター、サラダ油、米粉、上白糖	セロリ、玉葱、人参、マッシュルーム(水煮)、グリーンピース(冷凍)、 キャベツ 、ブロッコリー、ホールコーン(缶)、さくらんぼ	744 kcal 27.2 g 22.8 g		
10 (火)	ごぼうと生姜の時雨煮ご飯 こんにやくサラダ 村雲汁 芋ようかん	○	牛乳 、牛ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、とうふ(もめん)、卵、生クリーム、 調理用牛乳 、粉寒天	米、押し麦、つきこんにやく、上白糖、白炒りごま、板こんにやく、サラダ油、ごま油、かたくり粉、さつまいもペースト、さつまいも、三温糖	ごぼう、生姜、さやいんげん、 キャベツ 、人参、 さやうり 、レモン(果汁)、長葱、えのきたけ、小松菜	744 kcal 27.2 g 22.7 g		
11 (水)	梅わかご飯 鰯の竜田揚げ 春大根の香りしそ和え かぶのすまし汁 アジサイゼリー	○	牛乳 、たきこみわかめ、いわし、とうふ(もめん)、油揚げ、乾燥わかめ	米、三温糖、白炒りごま、米粉、かたくり粉、揚げ油、上白糖、オタデココ	カリカリ梅、枝豆(冷凍)、生姜、 大根 、人参、ゆず、かぶ、えのきたけ、 小松菜 、グレープジュース、もも(缶)	765 kcal 28.5 g 24.1 g		
12 (木)	ご飯 新じゃがと高野豆腐の旨煮 もずく汁 小玉すいか	○	牛乳 、豚ひき肉、高野豆腐、かつお節、もずく汁、とうふ(もめん)、卵	米、押し麦、サラダ油、つきこんにやく、新じゃがいも、三温糖、かたくり粉	生姜、人参、玉葱、乾しいたけ、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、葉ねぎ、小玉すいか	761 kcal 30.5 g 17.4 g		
13 (金)	パンパンキンパン サーモンフライメープルソースがけ さつまいもサラダ ビースープ	○	牛乳 、生鮭、卵、ベーコン(無添加)、ひよこまめ(乾)、白いんげん豆	パンパンキンパン、小麦粉、パン粉(乾)、生パン粉、揚げ油、サラダ油、メープルシロップ、さつまいも、上白糖	にんにく、きゅうり、人参、セロリ、玉葱、 キャベツ 、ホールコーン(缶)	710 kcal 33.5 g 26.6 g		
16 (月)	ペンネアラビアータ アーモンドサラダ バイクドチーズケーキ	○	牛乳 、ベーコン(無添加)、豚肉、ウィンナー(無添加)、クリームチーズ、卵、生クリーム	ペンネ、サラダ油、上白糖、アーモンドスライス、グラニュー糖、米粉	にんにく、生姜、トマトピューレ、ホールトマト(缶)、人参、玉葱、マッシュルーム(水煮)、パセリ、きゅうり、ホールコーン(冷)、 キャベツ 、ブロッコリー、レモン(汁)、桃(缶)	756 kcal 26.6 g 36.8 g		
17 (火)	ジャンバラヤ クラムチャウダー 冷凍パインアップル	○	牛乳 、大豆、むぎえび、ウィンナー(無添加)、鶏肉、あさり(水煮)、ベーコン(無添加)、 調理用牛乳 、豆乳、生クリーム	米、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、有塩バター	玉葱、人参、セロリ、黄ピーマン、赤ピーマン、青ピーマン、マッシュルーム(ゆで)、 パイナップル (冷凍)	740 kcal 27.7 g 25.8 g		
18 (水)	海藻おこわ いかの香味揚げ 豆乳入りみそ汁 メロン	○	牛乳 、芽ひじき(乾)、細切り昆布、まぐろ水煮(缶)、いか、豚肉、豆乳、淡色辛みそ、赤みそ	米、もち米、三温糖、かたくり粉、米粉、揚げ油、さつまいも、白すりごま	人参、万能ねぎ、にんにく、生姜、ごぼう、大根、ぶなしめじ、 キャベツ 、 小松菜 、メロン	717 kcal 29.6 g 17.1 g		
19 (木)	<♪合唱祭応援献立♪> ネギ塩豚丼 すりおろし人参ドレッシングのサラダ りんごヨーグルト	○	牛乳 、豚肉、うずら卵(水煮)、プレーンヨーグルト	米、押し麦、ごま油、しらたき、白炒りごま、サラダ油、上白糖	長葱、ブラックマッペもやし、玉葱、生姜、にんにく、レモン(果汁)、さやいんげん、 キャベツ 、もやし、 さやうり 、ホールコーン(缶)、人参、りんご(缶)	779 kcal 27.3 g 29.1 g		
20 (金)	合唱祭(給食はありません。)							
23 (月)	<沖縄慰霊の日～沖縄県の料理～> 沖縄そば 煮豚 練りごま和え サターアングギー	○	牛乳 、さつまいも揚げ、かつお節、豚肉、卵	蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、アイスアーモンド、白すりごま、白練りごま、揚げ油、小麦粉、三温糖、黒砂糖	万能ねぎ、人参、玉葱、生姜、 キャベツ 、 小松菜	817 kcal 30.1 g 35.8 g	<p>6月23日は沖縄慰霊の日です。80年前の1945年のこの日に、沖縄での戦争が終わった日とされ、戦争で亡くなった人を慰霊し、平和を願う日となっています。沖縄県で食べられている沖縄そばは「そば」とは呼ばれませんが、原料はそば粉が使われず、全て小麦粉が使用されています。豚肉、かまぼこ、葱を使い、紅しょうがを添えて食べる料理です。給食では、いつも提供している中華麺を使ってアレンジします。サターアングギーは、沖縄県内で最もポピュラーな揚げ菓子です。</p> 	
24 (火)	ごはん 津餃子 こまつなのゴマ酢和え 春雨とうずら卵のスープ	○	牛乳 、豚ひき肉、まぐろ水煮(缶)、とり肉、うずら卵(水煮)、乾燥わかめ	米、押し麦、ごま油、かたくり粉、ジャボギョウザの皮、小麦粉、揚げ油、上白糖、白すりごま、緑豆はるさめ	にんにく、生姜、 キャベツ 、 小松菜 、長葱、ニラ、ブラックマッペもやし、玉葱、人参、生姜	765 kcal 27.2 g 22.8 g		
25 (水)	梅茶漬け 魚と大豆の東煮 切干大根のサラダ 黄桃ゼリー	○	牛乳 、刻みりのり、めかじき、大豆	米、三温糖、白炒りごま、米粉、かたくり粉、じゃがいも、揚げ油、上白糖、ごま油	カリカリ梅、ゆかり、万能ねぎ、生姜、もやし、 小松菜 、人参、 さやうり 、切干大根、ももジュース、もも(缶)	744 kcal 27.8 g 18.2 g		
26 (木)	ご飯 魚のゴマ味噌がけ サウピカンサラダ 冬瓜のかきたま汁	○	牛乳 、さば、淡色辛みそ、赤みそ、鶏肉、とうふ(もめん)、卵	米、押し麦、三温糖、かたくり粉、白すりごま、じゃがいも、揚げ油、サラダ油、上白糖	生姜、長葱、 キャベツ 、有機にんじん、ホールコーン(缶)、きゅうり、とうがん、 小松菜	809 kcal 34.0 g 32.0 g		
27 (金)	ビスキュイパン ポークピザ レモンドレッシングサラダ	○	牛乳 、卵、大豆、豚肉、ウィンナー(無添加)	ミルクパン、有塩バター、グラニュー糖、小麦粉、アーモンド粉末、サラダ油、じゃがいも、ざらめ糖、上白糖	セロリ、にんにく、玉葱、人参、トマトピューレ、ホールトマト(缶)、パセリ、 キャベツ 、 さやうり 、ホールコーン(缶)、レモン(果汁)	751 kcal 30.9 g 32.0 g		
30 (月)	<夏越の敵の行事食> 笠衣井 おかか和え 水無月	○	牛乳 、油揚げ、卵、かつお節	米、押し麦、しらたき、上白糖、かたくり粉、三温糖、小麦粉、上新粉、甘納豆	玉葱、乾しいたけ、万能ねぎ、白菜、人参、小松菜	776 kcal 29.7 g 23.4 g		
<p>*献立は、食材の仕入れ、天候などにより変更することがあります。*くだものは市場の状況を確認し、旬のものを提供します。 *東京都産の食材は太字で示しています。 *有機栽培や特別栽培の食材には下線を引いています。</p>								