


| 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 | エネルギーたんぱく質脂質 |
|--|---|----|---|---|--|------------------------------|
| 3 (月) | <山口県の郷土料理> ご飯 チキンチキンごぼう もずく汁 くだもの | ○ | 牛乳 、鶏肉、もずく、豆腐、卵 | 米、片栗粉、米粉、揚げ油、サラダ油、 じゃが芋、三温糖 | 生姜、ごぼう、人参、青ピーマン、冷凍枝豆、玉 葱、えのきたけ、葉ねぎ、メロ | 783 kcal 30.7 g 23.8 g |
| 4 (火) | <かみかみ献立①> 麦ごはん 骨太ふりかけ 筑前煮 かみかみサラダ | ○ | 牛乳 、ちりめんじゃこ、細切昆布、 鯉肉、鶏肉、焼ちくわ、生揚げ、する めいか(焼き)、大豆 | 米、押し麦、白炒りごま、上白糖、サラ ダ油、板こんにやく、ごま油 | 生姜、ごぼう、れんこん、人参、乾しいたけ、 大根、 きゅうり | 732 kcal 31.7 g 20.0 g |
| 5 (水) | <世界の料理～韓国～> ご飯 スンドゥブチゲ ワントンサラダ くだもの | ○ | 牛乳 、豚肉、赤みそ、豆腐、あさり水 煮(レトルト)、まぐろ油漬(缶) | 米、押し麦、ごま油、揚げ油、わたん の皮 | にんにく、人参、えのきたけ、ねぎ、白菜、ア 、 長葱、キャベツ、きゅうり、 小松菜 、レモン(果汁)、 小玉すいか | 731 kcal 29.6 g 23.8 g |
| 6 (木) | ビスキュイバン かぼちゃの米粉シチュー キャベツとコーンのサラダ | ○ | 牛乳 、卵、ベーコン、鶏肉、白いんげ ん豆、 調理用牛乳 、豆乳、生クリ ム、まぐろ油漬(缶) | 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、さつま芋、米粉、上白糖 | にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム(ゆで)、ク ムコン(缶)、ホムコン(缶)、かぼちゃ、ア 、 キャベツ、 きゅうり | 831 kcal 27.4 g 36.7 g |
| 7 (金) | <かみかみ献立②> 海藻おこわ 魚の香味焼き かみかみ大学芋 冬瓜の卵とじ汁 | ○ | 牛乳 、芽ひじき(乾)、細切り昆布、 生鮭、かえり煮干し、大豆、高野豆 腐、卵 | 米、もち米、三温糖、ごま油、さつま芋、 片栗粉、揚げ油、白炒りごま | 人参、生姜、にんにく、長葱、冬瓜、 小松菜 | 768 kcal 36.2 g 18.4 g |
| 10 (月) | 新ゴボウの時雨煮ご飯 生揚げと小松菜の煮浸し 村雲汁 白ごまプリン | ○ | 牛乳 、牛豚合挽肉、赤みそ、生揚げ、 豆腐、 調理用牛乳 、粉寒天、生ク リーム | 米、押し麦、つきこんにやく、上白糖、 白炒りごま、片栗粉、白練りごま | ごぼう、生姜、さやいんげん、小松菜、人参、 長葱、えのきたけ、コロッケ | 793 kcal 31.4 g 31.4 g |
| 11 (火) | クリームソースライス ジャーマンポテト ツナサラダ | ○ | 牛乳 、鶏肉、 調理用牛乳 、豆乳、生ク リーム、ピザ用チーズ、ウイナー、まぐ ろ水煮(缶) | 米、有塩バター、サラダ油、米粉、じゃ が芋、はちみつ | セリ、玉葱、人参、マッシュルーム(レトルト)、冷凍グ リン ビス、さやいんげん、キャベツ、 きゅうり 、ホ ム コン(缶)、赤ピーマン | 782 kcal 28.3 g 25.1 g |
| 12 (水) | <行事食～入梅～> 梅わかご飯 鱈の竜田揚げ 春大根のゆず風味 すまし汁 アジサイゼリー | ○ | 牛乳 、たきこみわかめ、鱈、かまぼ こ、豆腐、乾燥わかめ | 米、三温糖、白炒りごま、米粉、片栗粉、 揚げ油、上白糖、ナタデココ | カリカリ梅、冷凍枝豆、生姜、 大根 、人参、 ゆず、 小松菜 、長葱、乾しいたけ、ぶどう ジュース、もも(缶) | 734 kcal 27.6 g 21.2 g |
| 13 (木) | <合唱祭応援献立♪> ネギ塩豚丼 新生姜のお浸し 冬瓜汁 くだもの | ○ | 牛乳 、豚肉、うずら卵(レトルト)、 鶏肉、豆腐、かまぼこ | 米、押し麦、ごま油、白滝、白炒りごま、 三温糖、片栗粉 | 長葱、ブロッコリー、もやし、玉葱、生姜、にん にく、レモン(果汁)、さやいんげん、 小松菜 、 人参、 きゅうり 、冬瓜、万能葱、さくらんぼ | 761 kcal 28.3 g 29.6 g |
| 14 (金) | <世界の料理～イタリア～> ペンネアラビアータ 白いんげん豆のサラダ 桃のチーズケーキ | ○ | 牛乳 、ベーコン、豚もも肉、ウイナ ー、白いんげん豆、クリームチーズ、 卵、生クリーム | ペンネ、サラダ油、上白糖、グラ ニュー糖、小麦粉 | にんにく、生姜、トマト、ホムコン(缶)、人 参、玉葱、マッシュルーム(ゆで)、セリ、キャベツ、ア 、 コロッケ、ホムコン(缶)、レモン(果汁)、桃(缶) | 754 kcal 27.2 g 32.8 g |
| 17(月)  合唱祭 | | | | | | |
| 18 (火) | ハニードレモントースト カルシウムトースト 野菜のトマト煮 パイと桃のヨーグルト | ○ | 牛乳 、しらすぼし、刻みのり、ピザ 用チーズ、赤いんげん豆、鶏肉、プ レーンヨーグルト | 食パン、有塩バター、はちみつ、グラ ニュー糖、ごま油、エッグゲアマヨ ネーズ、じゃが芋、サラダ油、ざらめ 糖、ナタデココ、上白糖 | レモン(果汁)、長葱、人参、玉葱、キャベツ、ぶなし めじ、にんにく、ホムコン(缶)、冷凍グリンビ ス、パ イナップル(缶)、桃(缶) | 736 kcal 27.7 g 26.8 g |
| 19 (水) | 玄米入りご飯 サバの味噌だれがけ 切干大根のシャキシャキ和え けんちん汁 くだもの | ○ | 牛乳 、さば、赤みそ、白みそ | 米、玄米、三温糖、上白糖、ごま油、サラ ダ油、板こんにやく、じゃが芋、白炒 り胡麻 | 生姜、長葱、もやし、 小松菜 、人参、 きゅう り 、切干大根、ごぼう、 大根 、えのきたけ、 冷凍みかん | 734 kcal 30.9 g 22.0 g |
| 20 (木) | <世界の料理～フィリピン～> シナガック(フィリピン風「ウツギチヤウ」) ルンビアンハイ(フィリピン風「巻き」) ビーフンスープ | ○ | 牛乳 、豚肉、鶏肉 | 米、サラダ油、上白糖、片栗粉、小麦粉、 春巻きの皮、揚げ油、ピーマン、ごま 油 | にんにく、人参、長葱、青ピーマン、生姜、 玉葱、万能葱、チンゲンサイ | 765 kcal 25.5 g 24.1 g |
| 21 (金) | 梅茶漬け 魚と大豆の東煮 わかめサラダ くだもの | ○ | 牛乳 、刻みのり、めかじき、大豆、乾 燥わかめ | 米、三温糖、白炒りごま、米粉、片栗粉、 揚げ油、上白糖、サラダ油、ごま油 | カリカリ梅、ゆかり、万能葱、生姜、キャベ ツ、 小松菜 、きゅうり、人参、小玉すいか | 761 kcal 30.5 g 22.8 g |
| 24 (月) | <沖縄県の郷土料理> 沖縄そば 煮豚 もずくサラダ サーターアングー | ○ | 牛乳 、さつま揚げ、もずく(冷凍)、豚 肉、卵 | 蒸し中華めん、サラダ油、上白糖、ご ま油、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、大 根、きゅうり、 小松菜 | 782 kcal 27.9 g 33.7 g |
| 25 (火) | <世界の料理～アメリカ～> ジャンバラヤ ポテトオムレツ ABCスープ くだもの | ○ | 牛乳 、大豆、むきえび、ウイナー、鶏肉、 卵、生クリーム、豚肉 | 米、サラダ油、有塩バター、じゃが芋、 上白糖、ABCマカロニ | 玉葱、人参、セリ、黄ピーマン、赤ピーマン、青ピーマ ン、冷凍グリンビス、キャベツ、生姜、セリ、冷凍 パ イナップル | 781 kcal 32.6 g 27.3 g |
| 26 (水) | <かみかみ献立③> 麦ごはん ししゃも南蛮漬け キャベツのアーモンドあえ 豆乳入りさつま汁 | ○ | 牛乳 、ししゃも、鶏肉、油揚げ、白み そ、豆乳 | 米、押し麦、米粉、片栗粉、揚げ油、上白 糖、ダイスターモンド、白すりごま、 白練りごま、サラダ油、板こんにやく、 さつま芋 | 長葱、キャベツ、 小松菜 、人参、ごぼう、 大 根 | 811 kcal 29.0 g 26.4 g |
| 27 (木) | ご飯 アジフライ のりししゃも じゃが芋のみそ汁 ぶるぶるりんごゼリー | ○ | 牛乳 、鱈、もみのり、生揚げ、乾燥わ かめ、白みそ、赤みそ | 米、小麦粉、片栗粉、エッグゲアマヨ ネーズ、パン粉(乾)、揚げ油、三温糖、 じゃが芋、上白糖 | にんにく、ブロッコリー、もやし、人参、えの きたけ、ほうれん草、キャベツ、大根、長葱、 小 松菜 、りんご濃縮還元ジュース | 822 kcal 33.1 g 23.7 g |
| 28 (金) | 笠衣井 大豆とじゃが芋の磯部揚げ 水無月 | ○ | 牛乳 、油揚げ、卵、あおのり、大豆 | 米、白滝、上白糖、片栗粉、じゃが芋、揚 げ油、小麦粉、上新粉、甘納豆 | 玉葱、乾しいたけ、万能ねぎ | 843 kcal 31.5 g 26.4 g |

6月の行事食
～かみかみ献立～
6月4日～10日は
歯と口の健康週間
です。今月は歯
みゆえがあり、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。

山口県の郷土料理
チキンチキンごぼう
は、山口県の学校
給食の人気メ
ニューです。角切
りの鶏肉とごぼう
に粉をまぶして油
で揚げ、甘辛ダレ
にかからめます。
1995年頃、山口
県の小学校の栄養
教諭が各家庭のオ
リジナル料理を募
集し、そこに寄せ
られたレシピをも
とに考案した料理
だそう。学校
給食を通して県内
全域に広まり、山
口県民のソウル
フードとして親し
まれています。

6月の行事食
～入梅～
暦の上で梅雨の
季節に入ることを
入梅といわれます。
入梅の時期は梅の
実がおいしく実り
ます。またこの時
期に獲れる鱈は入
梅いわしと言われ、
1年の中でも特に
あぶらがり、おい
しいとされています。
今月に入梅に
ちなんで、梅や
鱈を使った行事食
を提供予定です。

沖縄県の郷土料理
沖縄県で食べら
れている「沖縄そば」
は『そば』と呼ば
れますが、麺にそ
ば粉は使われず、
原料の粉には全て
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
添えて食べる麺料
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。「サーター
アングー」は、沖
縄県内で最もホ
ビュラな揚げ菓
子です。

世界の料理
～アメリカ～
「ジャンバラヤ」
は、アメリカ南部
のルイジアナ州の
お米料理です。ス
パイン料理のバ
リエーションでア
レンジされた料
理だといわれてい
ます。ソーセージ
や鶏肉の入ったス
パインな炊き込
みご飯です。給食
で世界の料理を味
わいましょう。

※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考慮し、旬のものを提供します。
※東京都産の食材は★で示しています。