

| 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、板こんにゃく、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)、まぐろ油漬け(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、マ 、 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、まぐろ油漬け(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、ブロッコ リ、 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、つきこんにゃく、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 、 ブ ロッコリ、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、板こんにゃく、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」) ルンピアチャンハイ(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 サーターアングーギー | ○ | 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、ダイスアーモンド、白すりごま、 白練りごま、サラダ油、板こんにゃ 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、あおりのり、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**といいます。
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**と呼ばれ、
1年の中でも特
にあぶらがり、お
いしいとされてい
ます。今月は入梅
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
アングーギー**」は、
沖縄県内で最もホ
ビュラーな揚げ菓
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
リエーションとい
えます。ソーセー
ジや鶏肉の入った
パイジーな炊き込
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。