



日	曜	献立名		材料名(体の中での働き)						栄養価	
		主食	主菜+副菜+汁もの	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量 kcal	蛋白質 g
1	木	肉うどん	かぼちゃと竹輪の天ぷら 温野菜	豚肉 かまぼこ 竹輪	牛乳 さいこうチーズ	にんじん 小松菜 にら かぼちゃ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	地粉うどん 薄力粉	揚げ油	816	31.2
2	金	ご飯	鮭の味噌マヨネーズ焼き ひじきサラダ 野菜輪 ヨーグルト(ノアールイチゴ)	鮭 味噌 かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 粉チーズ ひじき ヨーグルト	にんじん 小松菜 パセリ	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ	白飯 じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ 炒め油	797	34.8
5	月	ハヤシライス	大豆のかりかり揚げ マカロニサラダ	豚肉 大豆	牛乳 とろけるチーズ にぼし	にんじん トマト缶詰	玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく キャベツ	素ご飯 じゃがいも 片栗粉 上白糖 マカロニ	バター 揚げ油 炒め油	868	31.8
6	火	食パン(イチゴジャム)	アジのスパイス焼き ヘルシーサラダ ミネストローネ ヨーグルト	まあじ まぐろ缶詰 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 トマト缶詰	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり イチゴジャム ごぼう セロリ	白飯 三温糖 じゃが芋	炒め油 オリーブ油	832	36.2
7	水	発芽玄米入りご飯	揚げじゃがいもと豆腐煮 竹輪とわかめのポン酢あえ みど汁	豚肉 竹輪 味噌 揚げ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ きゅうり 揚げ のこ 干し椎茸 グリーンピース	発芽玄米入りご飯 じゃが芋 三温糖 片栗粉	炒め油	821	27.7
8	木	広東メン	黒糖パンケーキ 中華きゅうり	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	生姜 もやし 揚げ のこ ねぎ きゅうり フルーン	ホット中華麺 片栗粉 ホットケーキミックス 黒砂糖 三温糖	炒め油 ごま油	852	28.9
9	金	わかめご飯	豚肉と高野豆腐のごまだれ 大根とじゃこのサラダ だんご汁	豚肉 豚しほ 凍り豆腐 鶏肉 味噌	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 大根 ごぼう きゅうり ぶなしめじ 干し椎茸	わかめご飯 片栗粉 三温糖 白玉団子	揚げ油 すりごま	853	35.0
12	月	ご飯	富士山型コロッケ 小松菜サラダ 豚汁	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ もやし キャベツ	白飯 コロッケ じゃが芋 こんにゃく	炒め油 揚げ油	810	29.1
13	火	メロンパン	トンソバパゲッティ ひじき入り卵焼き スティック野菜	ベーコン ライオンフレーク ひじき入り卵焼き	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト パセリ 唐辛子	玉ねぎ 大根 ぶなしめじ にんにく きゅうり	メロンパン スパゲッティ	オリーブ油	906	31.5
14	水	ソイ丼	かみかみあえ みど汁 グレースフルーツ	大豆 味噌 豚肉 するめ ベーコン 生揚げ ハム	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	えだまめ ねぎ 大根 きゅうり グレースフルーツ	白飯 三温糖 じゃが芋		818	33.9
15	木	五目うどん	季節のかき揚げ ツナとひじきのサラダ	油揚げ 鶏肉 卵 ライオンフレーク	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	人参 さやいんげん 小松菜	ねぎ 干し椎茸 とうもろこし キャベツ きゅうり 玉ねぎ	地粉うどん 薄力粉 じゃが芋	揚げ油	820	31.8
16	金	うま煮丼	ワカサギフリッター 切干大根のあえもの	豚肉 いか かまぼこ うずら卵 なると	牛乳 ワカサギフリッター	チンゲンサイ 小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 切り干し大根 干し椎茸 はくさい もやし 玉ねぎ 揚げ のこ	発芽玄米入りご飯 三温糖 片栗粉	炒め油 揚げ油	810	29.0
19	月	かつ丼	ツナと野菜のミックスサラダ ちゃんこスープ チーズ	鶏肉 まぐろ缶詰	牛乳 粉チーズ ひじき チーズで蒸分	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ キャベツ えのきたけ	白飯 じゃが芋 薄力粉 パン粉 三温糖	炒め油 揚げ油	822	35.2
20	火	学校総合大会	がんばれ！川中生	試合の前後の食事は？							
21	水	学校総合大会		前日 主食(ごはん・うどんなど)、緑黄色野菜、果物を多く食べます。油っこい料理、食物繊維の多い野菜(根菜類など)、豆類は避けるようにしましょう。 当日 試合の当日3～4時間前までに食事を済ませるようにしましょう。内容はおにぎりや、パン、バナナなど炭水化物が多く含まれるものを食べます。疲労回復のために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します。 試合後 消化のよい料理や果物などを摂るようにしましょう。							
22	木	キーマカレー(ナン)	オムレツ ポテトのさっぱりサラダ	豚肉 とろけるチーズ さいこうチーズ	牛乳 ビーマン フロッキー	にんじん ピーマン フロッキー	セロリ 玉ねぎ にんにく しょうが	ナン じゃが芋	焼き油	821	35.7
23	金	ご飯	生揚げの中華煮 キビナゴごまフライ 春雨サラダ	生揚げ 豚肉 うずら卵 フレスハム	牛乳 きびなごごまフライ	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ 揚げ のこ 干し椎茸 にんにく 生姜	白飯 三温糖 片栗粉 はるさめ	炒め油 揚げ油	804	33.5
26	月	ご飯	鶏肉の南蛮漬汁 ほうれん草サラダ にらと卵のスープ	鶏肉 卵 まぐろ缶詰	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜 にら 唐辛子	ねぎ 生姜 にんにく きゅうり	白飯 片栗粉 三温糖 上白糖 じゃが芋	炒め油 揚げ油 ごま油 ごま	792	34.6
27	火	コッペパン	キムチ焼きそば ひじき入りつくね 温野菜 アセロラゼリー	豚肉 ひじき入りつくね	牛乳 あおのり	にんじん フロッキー	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 白菜キムチ ぶどうゼリー	コッペパン 中華麺	炒め油 マヨネーズ	797	32.1
28	水	ご飯	豚肉 もやしのナムル 中華スープ	豚肉 木綿豆腐 ハム ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 玉ねぎ 揚げ のこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	白飯 片栗粉 じゃが芋 三温糖 はるさめ	炒め油 揚げ油 ごま油	813	29.7
29	木	ジャージャー麺	しょうまい 野菜炒め	豚肉 味噌 しょうまい ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸 きくらげ キャベツ ぶなしめじ にんにく	ホット中華麺 三温糖 じゃが芋 上白糖	ごま油 炒め油	801	30.6
30	金	ご飯	ピリ辛マヨネーズ焼き じゃが芋のきんぴら煮 みど汁	まあじ 生揚げ あさり 味噌	牛乳 粉チーズ わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ ごぼう グリーンピース	白飯 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	マヨネーズ ごま油 揚げ油	771	26.5
給食回数 20回										今月の平均栄養量	
・6月1日～2日 二年生 自然体験学習 ・6月2日 PTA保健給食部 給食試食会 ・6月5日～7日 三年生 修学旅行										821	31.9
都合により献立を変更する場合があります。御理解・御協力の ほど、よろしくお願いいたします。										基準栄養量	820 30～33



都合により献立を変更する場合があります。御理解・御協力の
 ほど、よろしくお願いいたします。