



献立予定表



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	月	ごはん コバトンふりかけ	じゃが芋のさんびら煮 ひじき入り味噌煮 お浸し	鶏肉 ひじき入り 厚焼き卵	牛乳 ふりかけ 子持ちしゃも	人参 小松菜	ごぼう グリンピース キャベツ	白飯 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	油 ごま	807	29.5		
2	火	山型黒糖パン マーガリン	フィッシュタリアン オニオンスープ こあき芋	ホキ ベーコン	牛乳 とうけるチーズ	バジル バセリ トマト 人参 小松菜	にんにく たまねぎ どうろこし	黒糖パン パン粉 じゃが芋	マーガリン オリーブ油	806	31.1		
3	水	ごはん	豚肉の生巻焼 ほうれん草のサラダ 味噌汁 みかんゼリー アメリカンドック 大根とじゃこのサラダ	豚肉 まぐろ缶詰 木綿豆腐 味噌	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参	生巻 にんにく 玉ねぎ きゅうり おぎ みかん	白飯 片栗粉 じゃが芋	油	787	31.7		
4	木	担々麺		豚肉 味噌 Feフランク	牛乳 粉チーズ ちいめんじゃこ	人参 小松菜 にら	干し椎茸 たけのこ おぎ きくらげ 生巻 大根	ホット中華麺 薄力粉 ホットケーキミックス	油 ごま油	852	34.9		
5	金	かつ丼	ひじきサラダ 冷凍カットハイン 味噌汁	鶏肉 生揚げ 味噌	牛乳 粉チーズ ひじき	人参	大根 おぎ きゅうり キャベツ バナナッフル	発芽玄米入りご飯 薄力粉 パン粉 三温糖	油	834	35.6		
8	月	チキンライス	コロカケ 春雨サラダ 卵のスープ	鶏肉 豚肉 卵 ハム	牛乳 粉チーズ	人参 小松菜 バセリ	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース ねぎ キャベツ	白飯 じゃが芋 薄力粉 パン粉 片栗粉 緑豆はるさめ	油 バター	788	33.8		
9	火	ハムカツサンド	野菜コンソメスープ 温野菜	ハム 卵 豚肉	牛乳 ひじき 粉チーズ	人参 小松菜 フロコリー	玉ねぎ キャベツ どうろこし きくらげ きゅうり	子供パン 薄力粉 パン粉	油 フレンチドレッシング	793	28.7		
10	水	三色とぼろ丼	ししゃもフリッター 野菜輪 果物(グレープフルーツ)	鶏肉 卵 生揚げ 味噌	牛乳 ししゃもフリッター	人参 小松菜	生巻 おぎ 大根 おぎ ごぼう グレープフルーツ	白飯 三温糖 上白糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま	887	36.9		
11	木	きつねうどん	ポテトの味噌マヨネーズ焼 お浸し 元氣ヨーグルト	油揚げ 豚肉 まぐろ缶詰 味噌	牛乳 チーズ	人参 小松菜 バセリ ほうれん草	ねぎ 玉ねぎ もやし	地粉うどん 三温糖 じゃが芋	マヨネーズ	849	33.5		
12	金	ごはん	白身魚の南蛮漬 春雨サラダ なめこ汁	ホキ 生揚げ 味噌 ハム	牛乳 とうけるチーズ	人参 小松菜	生巻 にんにく なめこ ねぎ キャベツ きゅうり	白飯 片栗粉 三温糖 緑豆はるさめ	油 ごま ごま油	771	30.8		
15	月	ごはん	中華スープ 家常豆腐 しゃくし菜巻き	豚肉 生揚げ 春巻き	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ きくらげ 生巻 干し椎茸 たけのこ おぎ	白飯 上白糖 片栗粉	油 ごま油	796	27.3		
16	火	コバトンパン	和風スバゲッティー 焼きウィンナー 温野菜 チーズ	ベーコン Feフランク	牛乳 きざみのり チーズ	人参 小松菜 フロコリー	玉ねぎ ほうしめじ えのき 大根	コバトンパン スバゲッティ	油 オリーブ油	783	31.9		
17	水	ごはん	さんまの竜田揚げ 切り干し大根と高野豆腐の炒り煮 じゃが芋の味噌汁	鶏肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳 粉チーズ ひじき わかめ ちいめんじゃこ	人参 小松菜	大根 きゅうり	白飯 薄力粉 じゃが芋 パン粉 三温糖	油	831	29.1		
18	木	学校総合大会	がんばれ！川中生	水分補給を忘れずに 試合の前日の食事は？ 試合前日 いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多くたべます。 油っぽい料理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す。 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。 疲労回復の為、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。 消化のよい料理や果物を摂るようにしましょう。									
19	金	学校総合大会											
22	月	ごはん	鮭のねぎ味噌焼 大豆の磯煮 だんご汁	鮭 味噌 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	人参 さいいんげん 小松菜	生巻 おぎ 大根 ごぼう ぶなしめじ 干し椎茸	白飯 三温糖 こんにゃく 白玉団子	油	746	34.0		
23	火	きな粉揚げパン	わんたんスープ ツナと野菜のミックスサラダ 元氣ヨーグルト	きな粉 豚肉 まぐろ缶詰	牛乳	人参 小松菜	もやし ねぎ きくらげ キャベツ	コッパパン 上白糖 三温糖 ワナンタン じゃが芋	油 惜しみドレッシング	800	28.7		
24	水	ハヤシライス	オムレツ グリーンサラダ	豚肉 オムレツ	牛乳 とうけるチーズ	人参 フロコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり	煮ご飯 じゃが芋 上白糖	油 バター ごまドレッシング	875	27.8		
25	木	タンメン	黒糖パンケーキ どうろこし チーズ	豚肉 うずらの卵	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ にら	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ きくらげ 生巻	ホット中華麺 ホットケーキミックス 黒砂糖	油	884	32.6		
26	金	ごはん	マーボー豆腐 ししゃもフライ きゅうりのピリット漬汁	豆腐 豚肉 味噌	牛乳 子持ちしゃも	人参 にら 唐辛子	生巻 ごぼう たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり	発芽玄米入りご飯 三温糖 片栗粉	油 ごま油	856	33.5		
29	月	わかめご飯	豚肉と高野豆腐のごまだれ 温野菜 味噌汁	豚肉 豚しほ 凍り豆腐 味噌	牛乳	人参 フロコリー 小松菜	生巻 キャベツ ねぎ	わかめご飯 片栗粉 三温糖 じゃが芋	ごま すりごま	839	33.1		
30	火	たまごパン	焼きたば ひじき入りつくね フルーツポンチ	豚肉 ひじき入りつくね	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし	たまごパン 蒸し中華麺 しもんこんにゃく 白玉団子	油	793	29.4		
・6月4日～5日 二年生 自然体験学習 ・6月5日 PTA保健給食部 給食試食 給食回数 20回 ご飯食・・・12回 パン食・・・5回 麺食・・・3回 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、よろしくお願いします。										今月の平均栄養量		818.9	31.7
										基準栄養量		820	30～33