

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3月	麦飯 牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め ごぼうサラダ	豚肉 厚揚げ 赤みそ まぐろオイル漬	牛乳	人参 ねぎ	生姜 玉ねぎ こんにゃく なす ごぼう こんにゃく きゅうり	米 大麦 さとう	植物油 ごま マヨネーズ風ドレッシング	804	31.6
4火	減量米粉入りパン 牛乳 焼きそば 伊勢茶ピーンズ	豚肉 かつお節 大豆	牛乳	人参 伊勢茶	にんにく 生姜 たけのこ もやし キャベツ	米粉入りパン 中華めん でん粉 グラニュー糖 砂糖	ごま油 植物油	756	31.2
5水	わかめごはん 牛乳 筋のから揚げ 美里みその豚汁 小松菜ともやしの梅おかかあえ	美里みそ 豚肉 豆腐 かつお節	わかめ 牛乳 筋	人参 ねぎ 小松菜	生姜 ごぼう 大根 こんにゃく もやし 練り梅	米 大麦 でん粉	植物油	709	29.6
6木	米粉入りパン 牛乳 鮭のムニエルトマトソースかけ じゃがいものバター煮 野菜スープ	鮭 ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ	米粉入りパン 米粉 さとう じゃがいも	植物油 バター	722	38.0
7金	麦飯 牛乳 いかごぼう こんにゃくの土佐煮 キャベツの磯香あえ	いか かつお節	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	706	24.0
10月	キンパ風手巻きずし 牛乳 拌三糸 豆腐スープ みかんゼリー	牛肉 豆腐	のり 牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	たくあん漬 キャベツ もやし 玉ねぎ みかんゼリー	米 さとう はるさめ	ごま油 ごま	738	26.2
11火	黒糖パン 牛乳 ホホのピザ焼き ドレッシングサラダ コーン豆乳スープ	ほき ベーコン 豆乳	牛乳 チーズ	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	黒糖パン さとう じゃがいも コーンスターチ	植物油	719	37.6
12水	麦飯 牛乳 回鍋肉 ワンタンの皮入りスープ 焼きのり	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	生姜 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ もやし	米 大麦 さとう ワンタンの皮	植物油 ごま油	715	30.3
13木	米粉入りパン 牛乳 太刀魚のハーブグリル キャベツのオリーブオイルあえ かぼちゃのポタージュ	太刀魚 ベーコン	牛乳 生クリーム	パセリ かぼちゃ 人参	キャベツ 玉ねぎ	米粉入りパン パン粉 米粉	オリーブ油 植物油 バター	848	37.3
14金	麦飯 牛乳 鯖の南部焼き ひじきの炒り煮 小松菜ともやしのおひたし	鯖 鶏肉 さつまあげ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく もやし	米 大麦 さとう	黒ごま ごま 植物油	772	34.8
17月	麦飯 牛乳 ガバオライス 春雨スープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜 ねぎ	にんにく セロリ 玉ねぎ 生姜 もやし	米 大麦 でん粉 はるさめ	植物油 ごま油	728	26.8
18火	米粉入りパン 牛乳 豚肉のアングレーズ マッシュポテト 小松菜のミルクスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ コーン	米粉入りパン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	植物油 バター	849	39.8
19水	麦飯 牛乳 鯖のみそ煮 チンゲン菜ともやしのおかかあえ 切干大根のうま煮	鯖 赤みそ かつお節 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 もやし 切干大根 干しいたけ こんにゃく	米 大麦 さとう	植物油	779	34.0
20木	米粉入りパン 牛乳 野菜たっぷり豆乳グラタン トマトとレタスの卵スープ いちごジャム	鶏肉 豆乳 ベーコン 鶏卵	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ たけのこ キャベツ レタス	米粉入りパン マカロニ 小麦粉 でん粉 いちごジャム	植物油	718	31.3
21金	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 鯖の照り焼き 五目豆 小松菜ともやしのごまあえ	鯖 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	こんにゃく ごぼう 干しいたけ もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	814	37.9
24月	麦飯 牛乳 夏野菜カレー アスパラガスのサラダ 福神漬	牛肉	牛乳	人参 トマト煮 かぼちゃ アスパラガス	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ なす キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	803	23.5
25火	減量米粉入りパン 牛乳 ピリ辛肉みそパゲッティ ごまだれサラダ	豚肉 赤みそ	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	米粉入りパン スパゲッティ さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	731	33.7
26水	麦飯 牛乳 鰯の竜田揚げ 高野豆腐の煮物 新ごぼうのごま酢あえ	鰯 鶏肉 高野豆腐	牛乳	人参	生姜 干しいたけ 玉ねぎ こんにゃく ごぼう	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	873	39.9
27木	セルフツナサンド (荷割ロールパン・ツナサラダ) 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 青梅ゼリー	まぐろオイル漬 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 青梅ゼリー	荷割ロールパン さとう じゃがいも コーンスターチ	植物油 バター	738	30.5
28金	麦飯 牛乳 かつおと野菜のケチャップみそあえ 中華あえ ひじき佃煮	鰹 赤みそ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	生姜 たけのこ 玉ねぎ こんにゃく もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま油 ごま	730	29.6

歯と口の健康週間

6月4日から10日の間が歯と口の健康週間です。むし歯や歯周病などの歯科疾患の予防を習慣づける目的があります。しっかり噛むことで唾液の分泌がよくなり、むし歯予防になります。給食では、かみかみメニューとして、「筋のから揚げ」「いかごぼう」「こんにゃくの土佐煮」を取り入れています。



今月の旬の食材

アスパラガス・ピーマン・トマト・なす・かぼちゃを取り入れています。



※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。