

日	曜日	主食	牛乳	献立名	主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える	1人あたり kcal	たんぱく質 g	
1	月	ご飯		かまぼこの吸物 大豆とじゃこの唐揚げ にらともやしの炒め物	米 澱粉 油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 かまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉	えのき茸 小松菜 長ねぎ もやし 人参 にら	772	31.0	
2	火	ブルコギ丼 (麦ご飯)		トックスープ メロン	麦 米 ごま油 澱粉 トック 油 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	にんにく 生姜 白菜 ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし しめじ 長ねぎ にら メロン	805	33.5	
3	水	丸パン		野菜のスープ煮 白身魚フライ(中濃ソース) 米粉マカロニソテー	パン 小麦粉 卵 油 米粉マカロニ	牛乳 鶏肉 たら ベーコン	玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ キャベツ にんにく	733	31.7	
4	木	ご飯		ぜんべい汁 鶏肉の南部焼き 荳若布和風サラダ	米 ぜんべい ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 荳若布	人参 ごぼう しめじ キャベツ 長ねぎ きゅうり もやし コーン	780	30.5	
5	金	ご飯		鶏とえのきの吸物 さばのおろしだれ 豚肉と野菜の味噌炒め	米 砂糖 澱粉 油	牛乳 鶏肉 さば 豚肉	玉ねぎ えのき茸 小松菜 長ねぎ 大根 人参 キャベツ にら	779	34.7	
8	月	ご飯		豆乳担々スープ いかのチリソース 春雨サラダ	米 ごま油 ごま ラー油 澱粉 油 砂糖 春雨	牛乳 鶏肉 豆乳 いか	にんにく 生姜 人参 キャベツ チンゲン菜 長ねぎ きゅうり もやし	834	32.3	
9	火	ご飯 6/4~6/10は 「歯と口の健康 週間」です。 		根菜の味噌汁 きびなごフライ 肉野菜炒め	米 里芋 澱粉 じゃが芋 油 よくかんで 食べましょう。	牛乳 鶏肉 きびなご 豚肉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ きくらげ にら	869	34.1	
10	水	黒糖きな粉トースト		米粉のポークシチュー シャキシャキサラダ	パン バター 黒砂糖 油 じゃが芋 米粉 砂糖	きな粉 牛乳 豚肉 ひよこ豆	玉ねぎ 人参 しめじ トマト コーン 大根 きゅうり	721	28.2	
11	木	ガパオライス (麦ご飯) 		えびと豆腐のスープ ブルーベリーゼリー	麦 米 春雨 油 砂糖	牛乳 豆腐 えび 鶏肉	人参 白菜 もやし えのき茸 長ねぎ にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 バジル ピーマン ブルーベリー	742	29.5	
12	金	ご飯		どさんこ汁 赤魚の香味焼き 玉ねぎの卵とし	米 油 じゃが芋 バター しらたき 砂糖	牛乳 豚肉 あかうお 鶏肉 卵	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 コーン 長ねぎ にら しいたけ いんげん	734	35.2	
15	月	四川豆腐丼 (麦ご飯)		中華サラダ (中華ドレッシング) サイダーゼリー	麦 米 油 砂糖 澱粉 ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 えび	にんにく 生姜 人参 筍 しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 コーン 大根 きゅうり レモン	767	31.3	
16	火	全粒粉パン 		キョートスーパ (羊肉と野菜のスープ) サーモンのガーリックソース ブロックフィスケル (たらとじゃが芋のグラタン)	パン オリーブオイル 麦 油 バター 小麦粉 じゃが芋	牛乳 豚肉 羊肉 サーモン たら 生クリーム	生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム キャベツ かぶ コーン パセリ にんにく レモン バジル	743	39.3	
17	水	ご飯		かしわ汁 豚肉の甘辛ソース 切干大根の煮物	米 こんにやく 里芋 澱粉 油 砂糖 ごま しらたき	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 ごぼう 大根 長ねぎ 切干大根 しいたけ いんげん	857	35.6	
18	木	タコライス (麦ご飯)		もずくスープ 青のりポテト	麦 米 油 澱粉 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 もずく 豚肉 大豆 青のり	人参 玉ねぎ コーン 小松菜 生姜 にんにく トマト	885	35.8	
19	金	ご飯		卵のふわふわスープ ハンバーグジャポネソース アスパラサラダ (イタリアンドレッシング)	米 じゃが芋 卵 油 砂糖	牛乳 ベーコン 卵 チーズ 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ 長ねぎ にんにく キャベツ アスパラガス きゅうり	817	31.2	
22	月	ご飯		塩ちゃんご汁 いわしの蒲焼き 野菜のひき肉炒め	米 澱粉 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし 豚肉	玉ねぎ 人参 大根 もやし しめじ 長ねぎ 生姜 にんにく キャベツ いんげん	847	33.7	
23	火	はちみつレモントースト		トマトシチュー ツナ入りキャベツソテー	パン バター 砂糖 はちみつ 油 米粉マカロニ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 まぐろ	レモン にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト 長ねぎ キャベツ	725	26.2	
24	水	ご飯		かぼちゃの味噌汁 鶏肉のねぎ塩だれ ごま和え	米 油 こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ しめじ かぼちゃ 生姜 長ねぎ キャベツ 人参 もやし いんげん	790	31.2	
25	木	ご飯		すいとん汁 さわらの竜田揚げ ごぼうの塩金平	米 すいとん 澱粉 油 砂糖 すいとんが 入っています。 よくかんで食べ ましょう。	牛乳 鶏肉 さわら ベーコン	人参 大根 白菜 長ねぎ 生姜 ごぼう 枝豆	830	34.0	
26	金	夏野菜のキーマカレー (麦ご飯)	※ シ ョ ア	コールスロー すいか	麦 米 油 砂糖	ショア 豚肉 大豆	生姜 にんにく 玉ねぎ ピーマン なす 枝豆 コーン 人参 キャベツ きゅうり すいか	789	26.9	
29	月	ご飯		中華風卵スープ 焼き餃子(ひとり3個) なすと生揚げのうま煮	米 澱粉 小麦粉 卵 油 砂糖	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 生揚げ	玉ねぎ 筍 人参 きくらげ 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ 生姜 にんにく ピーマン なす	794	31.2	
30	火	お楽しみ給食 		スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉 米粉	豚肉 チーズ おから 鶏肉 豆乳	人参 マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン りんご ブルーベリー	867	29.4		
☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆ 太字 は市内産の食材を使う予定です。 太字 の料理に使われます。 ☆そば、ピーナッツ、キウイ、びわ、クルミ、カシューナッツ、アーモンド、その他のナッツ類(木の实、種実)は給食に使用しません。栗、ごま、カカオ、ココナッツ、杏仁は給食で使用します。 ※ショアは牛乳停止の方は飲むことができません。								平均栄養量	795	32.1
								基準栄養量	830	27.0~ 41.5