

日	曜日	献立名	熱量 カロリー		食 品 名		
			小学校	中学校	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品
					主に血液や筋肉・骨格となるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子をととのえるもの
3	水	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ かいそうサラダ	664	795	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス	ごはん じゃがいも、カレールウ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ キャベツ、こまつな、もやし
4	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごとはるさめのスープ ポテトサラダ	667	777	ぎゅうにゅう にくだんご、とうふ	パン はるさめ じゃがいも、ドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン
5	金	ごはん、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんに さんしょくあえ	581	688	ぎゅうにゅう とりにく、ひらてん、あぶらあげ	ごはん こめあぶら	きりぼしだいこん、にんじん いとこんにやく、グリーンピース ほうれんそう、キャベツ
8	月	ごはん、ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	674	808	ぎゅうにゅう ぶたミンチ、とうふ、ひらてん あかみそ、ささみ	ごはん かたくりこ はるさめ、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、ねぎ おろししょうが、おろしにんにく ほししいたけ、キャベツ
9	火	パン、ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップに グリーンサラダ	653	759	ぎゅうにゅう ウインナー	パン じゃがいも こめあぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース えだまめ、ブロッコリー、こまつな
10	水	ごはん、ぎゅうにゅう わかたけに あまずあえ	653	781	ぎゅうにゅう とりにく、あつあげ、ひらてん わかめ、いとかまぼこ	ごはん	たけのこ、にんじん キャベツ、もやし
11	木	パン、ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ フルーツあえ	685	800	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲティ、こめあぶら	にんじん、キャベツ、たまねぎ ピーマン みかん、もも、パイナップル
12	金	ごはん、ぎゅうにゅう おでん ばいにくあえ	629	750	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひらてん、あつあげ ちくわ、かつおぶし	ごはん	だいこん、にんじん、こんにやく えのき、もやし、ねりうめ
15	月	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに ゆずサラダ	683	820	ぎゅうにゅう ぶたにく、こうやどうふ、ひらてん かいそうミックス	ごはん ドレッシング	にんじん、ごぼう、ほししいたけ たまねぎ、いんげん キャベツ、もやし
16	火	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ ささみサラダ	682	796	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいた ささみ	パン じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし
17	水	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん わかめのみそしる	611	727	ぎゅうにゅう かつお、あぶらあげ わかめ、とうふ、みそ	ごはん	だいこん、つちしょうが にんじん、ねぎ
18	木	パン、ぎゅうにゅう ポトフ かみかみサラダ	626	724	ぎゅうにゅう とりにく	パン じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース ブロッコリー、ごぼう、コーン
19	金	ごはん、ぎゅうにゅう だいたのいそに ごまあえ	618	736	ぎゅうにゅう とりにく、だいた、ひじき、ひらてん	ごはん ごま	にんじん、だいこん、こんにやく キャベツ、ほうれんそう
22	月	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたじゃが おかかあえ	614	730	ぎゅうにゅう ぶたにく、ひらてん かつおぶし	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース キャベツ、もやし
23	火	パン、ぎゅうにゅう さかなフライ とうにゅうスープ	711	834	ぎゅうにゅう さかなフライ とうにゅう、とうふ、みそ	パン こめあぶら、とんかつソース ビーフン	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう コーン、キャベツ
24	水	ごはん、ぎゅうにゅう あつあげのごまみそに こんぶあえ	647	773	ぶたにく、あつあげ、ひらてん あかみそ、みそ しおこんぶ	ごはん ごま	にんじん、たまねぎ、もやし いんげん キャベツ、こまつな
25	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツかんでん	721	847	ぎゅうにゅう とりミンチ かんでん	パン やきそばめん こめあぶら	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ みかん、もも、パイナップル
26	金	ごはん、ぎゅうにゅう メンチカツ やさいたっぷりみそしる	736	889	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ、みそ	ごはん こめあぶら、とんかつソース じゃがいも	にんじん、こまつな、えのき キャベツ、たまねぎ、ねぎ
29	月	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ とんじる	725	875	ぎゅうにゅう こうやどうふのフライ、とうふ ぶたにく、あぶらあげ、ねぎ、みそ	ごはん こめあぶら	にんじん、だいこん、こんにやく たまねぎ、ごぼう、ねぎ
30	火	パン、ぎゅうにゅう マカロニスープ イタリアンツナサラダ	579	663	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	パン マカロニ ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、ブロッコリー、きゅうり

※材料の都合により、献立を一部変更する場合がありますのでご了承下さい。



よぼう  
6月4日は「むしば予防デー」です。  
むしば よぼう か は じょうが  
虫歯を予防するため、よく噛んで歯を丈夫にしましょう。  
くち かい めやす  
ひと口に30回かむことが、目安です。

かむとよいことがたくさんあります。  
「ひみこのはがいいぜ」でおぼえてください。



ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音が はっきり!	の 脳の発達
は 歯の病気予防	か がん予防	い 胃腸の働きを よくする	せ 全力投球