



日	曜	献立名			材料名						栄養価	
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	ごはん ご飯	牛乳	コーンしゅうまい②③ 八宝菜 杏仁フルーツ	1群 たんぱく質 コーンしゅうまい ぶたにく いか さつまあげ なると	2群 無糖質 ぎゅうじゅう	3群 カロテン にんじん チンゲンサイ	4群 ビタミン キャベツ たまねぎ たけのこ しんじゆ もやし もみ みる りんごアップル	5群 炭水化物 ごはん かたくりこ ごまあぶら	6群 脂質 ごまあぶら	796	27.3
2	火	ごはん ご飯	牛乳	ハンバーグおろしソース キャベツのなめたけあえ 頭と豆腐のみそ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ たまご	ぎゅうじゅう	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ なめたけ たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ		756	30.4
3	水	うどん	牛乳	ごまとうどん汁 ちくわのカラー揚げ①② ごまあえ	ごま とうふ ちくわ ごまあえ	ぎゅうじゅう	にんじん ごまつな	しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ もやし	うどん さとう てんぷらこ	サラダあぶら すりごま いりごま	791	29.8
4	木	ごはん ご飯	牛乳	さばのレモン塩焼き こんにやくの炒め煮 鶏ごぼう汁	さばのレモンし おやき さつまあげ ごぼう ごま あぶらあげ	ぎゅうじゅう	にんじん	こんにやく ごぼう だいこん しんじゆ ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら サラダあぶら	792	30.9
5	金	ゆめロール	牛乳	カミカミフライ じゃこ入り海藻サラダ ミネストローネ	カミカミフライ ワインナー	ぎゅうじゅう かいそう ちりめんじゃこ	にんじん トマトかん	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ セロリー	ゆめロール マカロニ じゃがいも	サラダあぶら いりごま わふうやさいド レッシング	839	27.0
8	月	ごはん ご飯	牛乳	ごぼう入りキーマカレー こんにやくサラダ ヨーグルト	ぶたにく いりごま ひよこまめ	ぎゅうじゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ ごぼう コーン おもしろりんご キャベツ きゅうり こんにやく	ごはん	サラダあぶら ちゅうごまド レッシング	802	27.7
9	火	ごはん 日本味の味巡り～北海道～ ご飯	牛乳	にしんの塩焼き きんぴらごぼう どさんこ汁	にしんのしおや き さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうじゅう	にんじん	ごぼうこんにやく しいたけ だいこん コーン たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	いりごま サラダあぶら ごまあぶら	751	32.0
10	水	黒パン	牛乳	かぼちゃひき肉フライ れんこん入りサラダ 有機レタスのスープ	かぼちゃひき 肉フライ ワインナー	ぎゅうじゅう	にんじん パセリ	キャベツ れんこん きゅうり たまねぎ レタス	くるパン じゃがいも	サラダあぶら ごまドレッシング	783	24.5
11	木	ごはん ご飯	牛乳	肉団子②③ キムチ炒め わかめスープ	ぶたにく ごぼう ごま なると	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ もやし コーン ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	サラダあぶら ごまあぶら	800	32.0
12	金	ロールパン	牛乳	チーズオムレツ ラタトゥイユ シェルマカロニスープ	チーズオムレツ ベーコン ワインナー	ぎゅうじゅう	ピーマン きいろピーマン にんじん トマトかん	なす スズキーニ たまねぎ キャベツ	ロールパン さとう じゃがいも マカロニ	サラダあぶら	759	29.5
15	月	ごはん ご飯	牛乳	ピーズハヤシライス アスパラサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうじゅう	にんじん トマトかん アスパラガス	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	ごはん さとう	サラダあぶら イタリアンド レッシング	766	24.8
16	火	菜めし	牛乳	タラの甘酢あんかけ 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	タラでんぷんつ き あつあげ	ぎゅうじゅう しおこんぶ わかめ	にんじん	なめしのもと キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	サラダあぶら いりごま ごまあぶら	761	29.0
17	水	中華麺 中華麺	牛乳 コーヒー	とんこつラーメンスープ 煮卵 中華あえ	たまご ぶたにく なると	ぎゅうじゅう	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ コーン	ちゅうごま さとう ミルク コーヒー	いりごま ごまあぶら サラダあぶら	768	36.1
18	木	ごはん ご飯	牛乳	チキンカツソースかけ カリカリ梅あえ 豚汁	チキンカツ ぶたにく とうふ	ぎゅうじゅう	にんじん	キャベツ きゅうり うめ こんにやく だいこん ごぼう たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	サラダあぶら	750	26.2
19	金	背割りコッパン	ジョア	ワインナーケチャップソース 桜登サラダ マカロニのクリーム煮	ワインナー とりにく	ぎゅうじゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ	コッパン さとう じゃがいも マカロニ こめこ	ちゅうごまド レッシング サラダあぶら	827	32.2
22	月	ごはん ご飯	牛乳	チキンとスズキーニのカレー かんてん麺サラダ	とりにく	ぎゅうじゅう かんてんめん	にんじん トマトかん	たまねぎ スズキーニ おもしろりんご もやし きゅうり コーン	ごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら やさいいっぱい わふうドレッシ ング	751	23.6
23	火	ごはん ご飯	牛乳	香善き 塩中華サラダ マーボー豆腐	はるまき ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうじゅう	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	サラダあぶら しおらうやさいド レッシング ごまあぶら	846	31.1
24	水	米粉のいちごマフィン	牛乳	なすとトマトのスパゲッティ チキンナゲット①②③ コールスローサラダ	ぶたにく だいす チキンナゲット	ぎゅうじゅう	にんじん トマトかん	なす たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	いちごマフィ ン コールスロー スパゲッティ	サラダあぶら コールスロード レッシング	749	30.2
25	木	ごはん ご飯	牛乳	いわしのみそ煮 たくあんあえ じゃがいものもろ煮	いわしのみそに ぶたにく なると	ぎゅうじゅう	にんじん	たくあん きゅうり キャベツ こんにやく たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら サラダあぶら	748	26.6
26	金	ココアパン	牛乳	カレーコロッケ しらたきサラダ ワンタンスープ	ぶたにく なると	ぎゅうじゅう	にんじん	キャベツ きゅうり しらたき たまねぎ もやし	ココアパン カレーコロ ック ワンタンのか わ	サラダあぶら わふうやさいド レッシング	791	26.6
29	月	ごはん ご飯	牛乳	ヒビンハの具 ナムル トックスープ	ぶたにく だいす とうふ	ぎゅうじゅう わかめ	ごまつな にんじん	ごぼう こんにやく もやし たまねぎ コーン ねぎ	ごはん さとう トック	サラダあぶら いりごま ごまあぶら	754	30.6
30	火	わかめごはん	牛乳	手作りからあげ②③④ おひたし すまし汁	とりにく とうふ なると	ぎゅうじゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん かたくりこ	サラダあぶら	756	28.5

北小6年生が英語の授業で考えた献立です！

歯と口の健康週間
よくかんで食べましょう！

有機野菜のレタスと玉ねぎを使用したスープです。

北小6年生が英語の授業で考えた献立です！

(先生方へ)
8日のヨーグルトと19日のジョアは、業者による容器回収があります。

今月の行事食
 ★6月4日～10日 歯と口の健康週間
 (献立にのみ対応のある食材やカルシウムが多い食材を取り入れています。)
 ★9日 日本味の味巡り～北海道～

平均値 779 28.9
 基準値 830 27～4.2

*6月平均(その他)
 脂質 25.5g 塩分 3.4g

