

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる	
2日 (火)	・ごはん ・鱈の塩焼き ・野菜の玉葱トレッシングかけ ・じゃが芋とわかめのみそ汁 ・牛乳	598kcal 24.7g 14.4g	あじ しろみそ あかみそ わかめ	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	こめ(はえぬき) サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	旬 あじ 鱈 時期: ~夏 
3日 (水)	・明日葉パン ・パサのバーベキューソース ・きゃべつと人参のカレーソテー ・レンズ豆とソーセージのスープ ・牛乳	639kcal 32.2g 21.3g	ベーコン ウィンナーソー セージ レンズまめ	ねぎ たまねぎ りんご パセリ きゃべつ セロリ にんじん ホールトマト	あしたばパン こめあぶら でんぷん さんおんとう じゃがいも マカロニ	旬 あしたば 明日葉 産地: 東京都の島 時期: 4~6月 
4日 (木)	・ジャンバラヤ ・ツナサラダ ・野菜スープ ・牛乳	586kcal 19.6g 16.3g	ポークハム チョリソーソーセージ むきえび ツナ(みずに)	にんじん たまねぎ ホールトマト セロリ あかピーマン レモン ピーマン きゃべつ きゅうり こまつな ホールコーン	こめ(はえぬき) オリーブオイル サラダあぶら さんおんとう じゃがいも	
5日 (金)	・カリカリ梅ご飯 ・鶏肉の塩麴焼き ・からし和え ・ごまみそ汁 ・牛乳	598kcal 25.9g 15.9g	ちりめんじゃこ とりにく とうふ しろみそ あかみそ	うめぼし きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん こまつな	こめ(はえぬき) しろごま しおこうじ さんおんとう サラダあぶら じゃがいも	旬 梅 時期: 6月 梅ジュースや梅干しを仕込む 季節になりました!
8日 (月)	・ゆかりごはん ・あぶらカレイの煮つけ ・ピーナツ和え ・田舎汁 ・牛乳	600kcal 27.2g 15.8g	あぶらかれい あぶらあげ しろみそ あかみそ とうふ わかめ	ゆかり きゃべつ ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん ねぎ	こめ(はえぬき) しろごま さんおんとう ピーナツこ じゃがいも	旬 赤じそ 時期: 6月 梅干しを漬けて残る赤じそを 刻んでごはんに混ぜると、家 でも簡単にゆかりごはんがで きます☆
9日 (火)	・えびピラフ ・イタリアンスープ ・河内晩柑 ・牛乳	591kcal 21.3g	とりにく むきえびベーコ ン たまご こなチーズ	こまつな にんじん たまねぎ ピーマン ホールコーン マッシュルーム(みずに) セロリ パセリ かわちぼんかん	こめ(はえぬき) オリーブオイル サラダあぶら じゃがいも パンこ	旬 河内晩柑 産地: 愛媛県 時期: 6月末 
10日 (水)	・きつねうどん ・ごま和え ・抹茶と小豆のケーキ ・牛乳	13.1g	とりにく あぶらあげ たまご あずき	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな きゃべつ もやし	うどん さんおんとう しろごま こむぎこ こめこ バター	旬 新抹茶 時期: 6月
11日 (木)	・ごまごはん ・かみかみ佃煮 ・肉じゃが ・かきたま汁 ・牛乳	622kcal 26.9g 24.7g	こんぶ かえり かつおぶし ぶたにく たまご とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゃべつ もやし こまつな	こめ(はえぬき) しろごま さんおんとう いとこんにやく でんぷん じゃがいも	
12日 (金)	・五穀ごはん ・豚キムチ炒め ・美生柑 ・牛乳	651kcal 25.8g 17.1g	ぶたにく とりにく たまご	キムチ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きゃべつ だいこん こまつな みしょうか	こめ(はえぬき) もちきび もちあわ おしむぎ たかきび しろごま トック ごまあぶら	旬 天草晩柑 産地: 熊本県 時期: ~8月 
15日 (月)	・しそわかめちりめんごはん ・わらさの照り焼き ・糸こんにやくと野菜の和え物 ・きゃべつの味噌汁 ・牛乳	650kcal 22.7g 14.7g	しらすぼし わらさ わかめ あぶらあげ あかみそ しろみそ とうふ	しそ にんじん きゅうり きゃべつ ねぎ こまつな もやし	こめ(はえぬき) しろごま でんぷん ごまあぶら いとこんにやく さんおんとう	旬 青じそ 時期: 6~8月 
16日 (火)	・ごはん ・麻婆なす ・切干大根のナムル ・あじさいゼリー ・牛乳	648kcal 31.7g 18.8g	ぶたひきにく あかみそ こなかてん こなゼラチン にゅうさんいんりよ う	ねぎ にんじん なす こまつな きりぼしだいこん 100%ジュース(りん ご、ぶどう、オレンジ)	こめ(はえぬき) サラダあぶら さんおんとう くずこ ごまあぶら	☆あじさいゼリー 露の道にきれいに咲く紫陽花 をイメージしたカラフルなゼ リーです。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	エネルギー タンパク質 脂肪 (中学年)	材料(飲用牛乳以外を記載しています)			備考
			赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる	
17日 (水)	てづく ・手作りコーンパン だいずい ・大豆入りサラダ ぎゅうにゆう ・ミネストローネスープ ・牛乳	589kcal 22.5g 20.9g	たまご ぎゅうにゆう ピザチーズ だいず ベーコン	たまねぎ きゅうり ホールコーン きゃべつ セロリ にんじん ホールトマト	さんおんとう オリーブオイル マヨネーズ しろごま サラダあぶら マカロニ こむぎこ じゃがいも	 旬 肥後グリーンメロン 産地:熊本県 時期:~6月
18日 (木)	・ごはん さかな あまずいた ・魚の甘酢炒め ・わかめスープ ひご ・肥後グリーンメロン ・牛乳	668kcal 22.1g 15.9g	しらいとだら とうふ わかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ たまねぎ ピーマン メロン	こめ(はえぬき) こめあぶら じゃがいも でんぷん くずこ さんおんとう	 旬 沖縄パイナップル 産地:沖縄県石垣島 時期:~7月中旬
19日 (金)	ちゅうかどん ・中華丼 てん ・ヤングコーンの天ぷら おきなわ ・沖縄パイナップル ・牛乳	607kcal 20.5g 16.0g	いか むきえび ぶたにく こなチーズ	ほししいたけ たけのこ にんじん きゃべつ ねぎ ヤングコーン パイナップル	こめ(はえぬき) サラダあぶら さんおんとう くずこ こめこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら	 旬 ヤングコーン 時期:6~7月 とうもろこしの間引き穂です。 2年生が皮むきをしながら、「もつ たいない」について学びます。
22日 (月)	・すみちゃんカレー あまなつ ・コールスローサラダ ぎゅうにゆう ・甘夏 ・牛乳	693kcal 23.0g 17.5g	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん きゃべつ パセリ ホールコーン あまなつ	こめ(はえぬき) サラダあぶら こんにやく こむぎこ はちみつ	☆すみちゃんカレー 「すみだ」の「ちゃんこ」をカ レーに仕立てた墨田区の新し いグルメです。  毎月19日は食育の日
23日 (火)	・ごはん ごもくたまご ・五目卵焼き こうやどうふ からに ・高野豆腐のピリ辛煮 みそしる ・なすの味噌汁 ・牛乳	697kcal 30.8g 24.7g	ぶたひきにく あぶらあげ たまご ぶたにく あかみそ しろみそ わかめ	ほししいたけ たけのこ にんじん ほうれんそう ちんげんさい なす たまねぎ	こめ(はえぬき) サラダあぶら さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	 旬 なす 時期:6~9月 最盛期は夏です。
24日 (水)	・スパゲティミートソース ぎゅうにゆう ・スナップえんどう ・バレンシアオレンジ ・牛乳	684kcal 26.8g 19.9g	ぶたひきにく だいず こなチーズ	セロリ たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト マッシュルーム(みずに) スナップえんどう バレンシアオレンジ	スパゲティ サラダあぶら こむぎこ さんおんとう	 旬 スナップえんどう 時期:6月 バレンシアオレンジ 産地:和歌山県 時期:~7月 
25日 (木)	・チャーハン かいせん ・海鮮チヂミ ・わかめスープ もぎ ・茂木びわ ・牛乳	656kcal 25.2g 19.2g	ぶたにく たまご いか むきえび とうふ わかめ	ほししいたけ ねぎ ちんげんさい いら にんじん たまねぎ びわ	こめ(はえぬき) サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん こむぎこ	 旬 茂木びわ 産地:長崎県 時期:6月
26日 (金)	ごもく ・五目ごはん いそべあ ・ししゃもの磯辺揚げ ずあ ・ごま酢和え じる ・すまし汁 ・牛乳	692kcal 28.9g 24.8g	あぶらあげ ひじき だいず ししゃも あおのり わかめ とうふ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやえんどう もやし きゅうり たまねぎ こまつな	こめ(はえぬき) さんおんとう こめあぶら しろごま こむぎこ でんぷん ふ	☆沖縄の郷土料理 人参しりしりーは、人参の味 がよくわかる、シンプルな炒 めものです。
29日 (月) セレクト	・クファージュシー にんじん ・人参しりしりー もずくスープ こくとう ・サーターアンダギー(黒糖/きなこ) ぎゅうにゆう ・牛乳	662kcal 22.7g 25.5g	ぶたにく ツナ(みずに) たまご とりにく もずく とうふ (きなこ)	にんじん ねぎ ほししいたけ ねぎ もやし こまつな えのきだけ	こめ(はえぬき) サラダあぶら しろごま こむぎこ (くろごとう)	
30日 (火)	ちんじやおうろ うす どん ・青椒肉絲丼 ちゅうかあ ・きゅうりとトマトの中華和え さとうにしき ・佐藤錦 ぎゅうにゆう ・牛乳	608kcal 20.3g 16.7g	ぶたにく	たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり トマト さくらんぼ	こめ(はえぬき) おしむぎ サラダあぶら さんおんとう くずこ しろごま ごまあぶら	 旬 佐藤錦 産地:長野県 時期:~7月中旬

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。