



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	月	ジャージャー麺		中華風ポテトサラダ くだもの	豚肉, みそ, 牛乳	おし中華めん, 油, でんぷん, ごま, ごま油, じゃがいも, 砂糖	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, ねぎ, にら, きゅうり, もやし, コーン, えだまめ, 冷凍みかん	712	30.6	333
2	火	チャーハン		ひたし豆サラダ ごま 豆乳坦々スープ	豚肉, たまご, 牛乳, 青大豆, みそ, 豆腐, 糸寒天, 豆乳	米, 米粒麦, 油, 中ざら糖, ごま油, ねりごま, ごま	にんじん, にんにく, しょうが, 干しいたけ, ねぎ, こまつな, コーン, きゅうり, キャベツ, たまねぎ, しそ, トマト, はくさい, もやし, にら	761	34.3	425
3	水	高野豆腐のそぼろ丼		野菜の甘酢和え ミルクゼリーピーチソース	鶏肉, 凍り豆腐, 牛乳 (調理用含), 油揚げ, 寒天, スキムミルク	米, 米粒麦, 油, 砂糖, つきこんにゃく, ごま油	しょうが, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, キャベツ, もやし, こまつな, 黄桃缶	773	31.9	470
4	木	ガーリックトースト		レバーポテト ミネストローネ くだもの	牛乳, レバー, 鶏肉, 大豆	無塩パン, バター, 油, じゃがいも, でんぷん, 米粉, 砂糖, ごま, オリーブ油, マカロニ	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, だいこん, トマト缶, キャベツ, さやいんげん, オレンジ	730	31.6	335
5	金	【カルシウムデー】 ごはん あさりと昆布の佃煮		小魚の南蛮漬け 切り干し大根の含め煮 みそ汁	角切昆布, あさり, 牛乳, ちか, 油揚げ, 生揚げ, みそ	米, 砂糖, 水あめ, 油, 小麦粉, でんぷん	しょうが, ねぎ, 切干しだいこん, 干しいたけ, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな	706	28.6	614
6	土	運 動 会								
		フィッシュ バーガー		フライドポテト くだもの ジョア	もうかざめ, 牛乳, あおのり, ジョア	無塩パン, 油, 小麦粉, パン粉, じゃがいも	キャベツ, にんじん, パイナップル	814	35.1	453
9	火	【アメリカデー】 森のピザトースト		ビーンズチャウダー くだもの	ベーコン, ピザチーズ, 牛乳 (調理用含), 豚肉, あさり, レンズ豆, 牛乳, スキムミルク, 生クリーム	無塩食パン, 油, じゃがいも, 米粉	たまねぎ, マッシュルーム, トマト缶, えのきたけ, エリンギ, ピーマン, にんにく, にんじん, エリンギ, こまつな, 冷凍みかん	749	36.4	548
10	水	回鍋肉丼		春雨サラダ むらくも汁	豚肉, みそ, 牛乳, 豆腐, たまご	米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 緑豆はるさめ, ねりごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, きゅうり, ねぎ, こまつな	796	33.9	372
11	木	【入梅】 ごはん		あじ梅しそフライ ごま和え みそ汁	牛乳, あじ, たまご, 豆腐, 油揚げ, わかめ, みそ	米, 油, 米粉, 小麦粉, パン粉, ごま, 砂糖, ゴマペースト	梅びしお, しそ, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, たまねぎ, えのきたけ	762	32.7	454
12	金	ペスカトーレ		カリカリベーコンサラダ くだもの	いわし (アサヒ), あさり, いか, えび, 牛乳, ベーコン	スパゲティ, オリーブ油, 砂糖, マヨネーズ	にんにく, たかのつめ, たまねぎ, トマト缶, マッシュルーム, パセリ, キャベツ, にんじん, こまつな, メロン	716	31.8	341
15	月	ちゃんぽん麺		大学芋 舟きゅうり	豚肉, いか, えび, あさり, 牛乳	油, ごま油, 冷凍ラーメン, さつまいも, 水あめ, 砂糖, ごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, ねぎ, こまつな, きゅうり	766	33.3	382
16	火	※前期中間考査1日目は、給食がありません。								
17	水	※前期中間考査2日目は、給食がありません。								
18	木	ポークカレー		ツナサラダ くだもの	豚肉, ヨーグルト, 牛乳, ツナ	米, 米粒麦, 油, じゃがいも, はちみつ, 小麦粉, バター, 砂糖	にんにく, しょうが, りんご, たまねぎ, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, だいこん, オレンジ	805	25.6	313
19	金	【旬】 梅茶漬け		鮭の塩焼き 野菜のうま煮	きざみのり, 牛乳, 生鮭, 豚肉	米, ごま, 油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	葉ねぎ, カリカリ梅, ゆかり粉, しょうが, たまねぎ, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	718	31.9	290
22	月	ごはん		さばの塩焼き 【郷土食】 せいだのたまじ 田舎汁	牛乳, さば, みそ, 生揚げ	米, 塩こうじ, 油, じゃがいも, 砂糖, 白ごま, ごま油	にんじん, たまねぎ, だいこん, ねぎ, こまつな	833	35.2	390
23	火	ほぐしチャーシューつけ 麺		あさりのカリッとサラダ くだもの	きざみのり, 豚肉, 煮干, 粉かつお, 牛乳, 糸寒天, あさり	冷凍ラーメン, 油, 水あめ, 砂糖, でんぷん, ごま油	ねぎ, しょうが, にんにく, 干しいたけ, もやし, めんま, だいこん, こまつな, にんじん, しょうが, パイナップル	767	36.9	388
24	水	卵とじ丼		青菜とえのきだけのおひたし くだもの	鶏肉, 凍り豆腐, たまご, 牛乳, 糸削り	米, 米粒麦, 砂糖	しょうが, たまねぎ, 干しいたけ, こまつな, もやし, えのきたけ, にんじん, すいか	767	34.6	383
25	木	アーモンドトースト		チリコンカン チーズ入りサラダ	牛乳, 豚肉, 大豆, ダイスイチーズ	無塩食パン, バター, 砂糖, アーモンド, オリーブ油, 小麦粉	にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト缶, キャベツ, きゅうり, きゅうりピクルス, レモン	716	31.9	415
26	金	【地場産物】 ビビンバみそ味		豆腐入り春雨スープ くだもの	たまご, 豚肉, レバー, みそ, 牛乳, 豆腐	米, 米粒麦, 油, ごま油, 砂糖, ごま, でんぷん, はるさめ	もやし, にんじん, こまつな, にんにく, しょうが, たまねぎ, 干しいたけ, オレンジ	794	31.0	389
29	月	黒砂糖パン		鮭のタルタル焼き ジャーマンポテト レタススープ	牛乳, 生鮭, ヨーグルト, ベーコン, 鶏肉, たまご	黒砂糖パン, 塩麹, マヨネーズ, バター, じゃがいも, 油, でんぷん	たまねぎ, 赤ピーマン, きゅうりピクルス, パセリ, にんじん, レタス	752	38.1	333
30	火	わかめごはん		しらす入り卵焼き 五目豆 根菜のごま汁	炊き込みわかめ, 牛乳, しらす干し, たまご, 昆布, 大豆, 油揚げ, みそ	米, 米粒麦, 油, ごま, 砂糖, こんにゃく, ごま油, じゃがいも, ねりごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, 干しいたけ, ごぼう, だいこん	778	33.0	480

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【今月の行事食】

あじ梅しそフライ【入梅】

梅は5月下旬から6月下旬に収穫されます。大きさや熟度によって梅シロップや梅干し、梅ジャムなど用途が変わり、保存がきくように加工していく一連の流れを「梅仕事」といいます。



【旬の食材】 梅茶漬け

梅雨に入ると蒸し暑さから食欲が落ちたり、食品が傷みやすくなったりします。疲労回復や食中毒対策に「梅干し」を組み合わせた食事をおすすめです。

【地場産物】 ビビンバみそ味

東京都八王子市で作られているにんにくを使いました。ニンニクはビタミンB1のエネルギー作りの働きを助けてくれます。



【世界の料理】

ビーンズチャウダー(アメリカ)

チャウダーとは、アメリカ発祥の小さめの具材が沢山入った少しとろみのあるスープです。

