

日	献立名	おもな使用食品の働き			★東京都産	たんぱく質 脂質 食塩相当量
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
1木	ねぎ塩焼きそば わかめスープ マーラーカオ 牛乳	豚もも肉 カットわかめ 豆腐 卵 生クリーム 牛乳	蒸し中華めん なたね油 ごま油 いらごま 小麦粉 三温糖	にんじん たけのこ水煮 キャベツ もやし 江戸菜 長ねぎ ならにんにく レモン えのきたけ	586 kcal 24.7 g 22.9 g 3.1 g	
2金	カミカミメニューの白 おかかチーズごはん 小いわしの磯辺揚げ やさい 野菜のごまみそ和え かみなり汁 河内晩柑 牛乳	かつお削り節(きざみ) チーズ 小いわし あおのり みそ 豆腐 牛乳	米 いらごま 小麦粉 なたね油 三温糖 つきこんにやく ごま油	キャベツ こまつな スイートコーン 伍 だいごこん にんじん ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ 河内晩柑	595 kcal 25.6 g 18.0 g 1.9 g	
5月	食べよう野菜350メニューの白 ごはん 豆腐の五目うま煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ 牛乳	豆腐 豚もも肉 大豆 ちりめんじゃこ 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油 じゃがいも さとう いらごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 干しいたけ はくさい チンゲンサイ	614 kcal 27.5 g 19.4 g 2.1 g	
6火	ごまきなこトースト クリームシチュー オニオンドレッシングサラダ 牛乳	きな粉 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	食パン パター はちみつ いらごま なたね油 じゃがいも サラダ油 小麦粉 ごま油 さとう	たまねぎ スイートコーン伍 キャベツ にんじん きゅうり	585 kcal 22.6 g 27.0 g 1.6 g	
7水	ごはん いかのチリソース 小松菜とひじきのナムル クリームコーン中華スープ	いか 干ひじき 卵 牛乳	米 なたね油 でんぷん ごま油 さとう 三温糖	にんにく しょうが 長ねぎ もやし こまつな にんじん クリームコーン伍	602 kcal 25.7 g 18.5 g 2.0 g	
8木	季節のこんだて：入梅 ゆかりごはん いわしの梅煮 キャベツとちくわのごま炒め もやしとらうのみそ汁 あじさいゼリー 牛乳	いわし 焼き竹輪 油揚げ みそ アガー カルピス 寒天 牛乳	米 三温糖 いらごま なたね油 ごま油 さとう	ゆかり しょうが 梅干し キャベツ にんじん ビーマン もやし ならぶどうジュース	599 kcal 26.5 g 17.5 g 2.7 g	
9金	ツナカレーピラフ コーンと野菜のサラダ じゃがいものポタージュ 牛乳	ベーコン まぐろ缶詰 調理用牛乳 生クリーム 牛乳	米 パター なたね油 さとう じゃがいも	にんじん 赤ビーマン しょうが キャベツ こまつな スイートコーン伍 たまねぎ パセリ	592 kcal 19.2 g 21.8 g 2.3 g	
12月	高粱めし 中華風卵焼き はりはり漬け 江戸菜とコーンのスープ 牛乳	豚ひき肉 卵 ベーコン 牛乳	米 さとう なたね油 ごま油 いらごま じゃがいも 春雨	だかな漬 長ねぎ 干しいたけ しょうが 切干だいごこん もやし きゅうり にんじん 江戸菜 スイートコーン伍	588 kcal 23.9 g 19.8 g 2.6 g	
13火	増産増産 ハヤシライス キャロットソースサラダ メロン 牛乳	豚もも肉 牛乳	米 なたね油 小麦粉 パター さとう サラダ油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが キャベツ ★きゅうり スイートコーン伍 にんじん メロン	589 kcal 20.0 g 17.0 g 2.2 g	
14水	白ごまタンタンうどん もやしとわかめの酢醤油和え 大学いも 牛乳	鶏ひき肉 米みそ 油揚げ カットわかめ 牛乳	冷凍うどん なたね油 ごま(ねり) いらごま さとう ごま油 さつまいも ざらめ	にんじん ビーマン キャベツ 長ねぎ もやし こまつな	593 kcal 23.6 g 19.9 g 2.3 g	
15木	ごはん あじフライ 和風サラダ めかだま汁 牛乳	あじ 卵 牛乳	米 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま油 三温糖 でんぷん	キャベツ にんじん こまつな だいごこん たけのこ水煮 干しいたけ	586 kcal 26.4 g 17.3 g 2.0 g	
16金	ツナマヨトースト チリコンカン 野菜のレモンサラダ 牛乳	まぐろ油漬缶 豚ひき肉 大豆 ひよこめめ パルメザンチーズ 牛乳	食パン マヨネーズ なたね油 じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく にんじん 赤ビーマン ビーマン キャベツ にんじん きゅうり もやし レモン	586 kcal 25.7 g 29.4 g 1.7 g	
19月	増産増産 ごはん ほっけの一夜干し 五目豆 かぶとしょうがのみそ汁 甘夏 牛乳	ほっけ 大豆 角切昆布 油揚げ 米みそ 牛乳	米 こんにやく さとう	にんじん ごぼう はくさい ★かぶ 長ねぎ しょうが 甘夏	587 kcal 28.4 g 17.3 g 2.4 g	
20火	日本の郷土料理こんだて：埼玉県 かてめし ゼリーフライ お浸し かきたま汁 牛乳	鶏肉 おから 豆腐 卵 牛乳	米 つきこんにやく なたね油 さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	ごぼう 干すいき こまつな にんじん たまねぎ キャベツ きょうな 長ねぎ	588 kcal 21.8 g 17.9 g 2.4 g	
21水	行事食：夏至 高野豆腐のそぼろ丼 水菜のおかか和え 冬瓜のみそ汁 ハレンシアオレンジ 牛乳	豚ひき肉 凍り豆腐 かつお削り節(きざみ) 油揚げ 米みそ 牛乳	米 なたね油 三温糖 でんぷん さとう いらごま	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きょうな とうがん ハレンシアオレンジ	653 kcal 26.0 g 18.5 g 2.2 g	
22木	シナモントースト 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み 粉ふきいも 青菜ときのこのスープ 牛乳	豚もも肉 ベーコン 牛乳	食パン パター さとう 小麦粉 なたね油 じゃがいも	たまねぎ にんじん スズキニ なす スイートコーン伍 ぶなしめじ えのきたけ はくさい 江戸菜	589 kcal 25.1 g 26.7 g 2.2 g	
23金	ビビンバ レタスと卵のスープ 小玉すいか 牛乳	豚ひき肉 ベーコン 卵 牛乳	米 なたね油 さとう いらごま ごま油 でんぷん	にんにく はくさい(牛ムチ漬け) ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ レタス 小玉すいか	594 kcal 21.6 g 18.0 g 2.0 g	
26月	えだまめごはん 塩鶏麹じゃが キャベツのみそ汁 さくらんぼ 牛乳	鶏肉 豆腐 米みそ 牛乳	米 もち米 じゃがいも なたね油 こんにやく さとう	えだまめ たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ えのきたけ 万能ねぎ さくらんぼ	585 kcal 22.6 g 14.3 g 2.0 g	
27火	コッパン 魚のトマトソース マッシュポテト キャベツとコーンのクリームスープ 牛乳	すけそうら 調理用牛乳 ベーコン 牛乳	コッパン でんぷん なたね油 さとう じゃがいも パター 小麦粉	にんにく たまねぎ セロリー トマト水煮 にんじん キャベツ クリームコーン伍 スイートコーン伍	586 kcal 26.6 g 23.4 g 2.6 g	
28水	世界の料理こんだて：タイ王国 ガバオライス タイ風春雨サラダ チキンスープ 牛乳	豚ひき肉 大豆 鶏肉 牛乳	米 なたね油 さとう ごま油 春雨	ビーマン 赤ビーマン たまねぎ にんにく にんじん セロリー きゅうり もやし しょうが キャベツ	591 kcal 23.8 g 18.2 g 2.4 g	
29木	スバゲティミートピーズ 白菜とベーコンのスープ ブルーベリーヨーグルトカップケーキ 牛乳	豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ ベーコン 卵 プレーンヨーグルト	ロングスパゲティ サラダ油 なたね油 小麦粉 さとう パター	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマト水煮 ぶなしめじ はくさい 江戸菜 ブルーベリー	623 kcal 25.7 g 19.0 g 2.3 g	
30金	行事食：夏越しの破え 夏越しごはん なめたけ入りおひたし 豆腐とわかめのすまし汁 水無月 牛乳	焼き竹輪 むきさび 豆腐 わかめ 牛乳	米 七穀米 小麦粉 なたね油 さとう 三温糖 上新粉 白玉粉 ぐす粉 甘納豆(あずき)	たまねぎ 赤ビーマン にがうり しょうが キャベツ にんじん こまつな えのきたけ 長ねぎ	643 kcal 20.2 g 14.5 g 2.1 g	

6月4日から1週間は、歯と口の健康週間です！
よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

【6月の給食目標】衛生に気をつけて食事をしましょう
食事の前にきちんと手を洗いましょう。清潔なハンカチ・ランチョンマットは、毎日必ず持ってきてください。

栄養価	6月分平均											
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg RE)	ビタミンB12 (ng)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	
6月分平均	595	16.2	30	2.2	338	88	2.2	220	0.38	5.23	33	5.9
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

※栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内、*2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。