

日		献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 火		シーフードカレーピラフ	○	ベーコン,鶏肉,やりのい	米,麦,オリーブ油,油,バター	たまねぎ,にんじん,スイートコーン(缶),パセリ	559 kcal
		玉ねぎドレッシングサラダ	○		砂糖,油,白ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,たまねぎ	22.2 g
		ウィンナーとレンズ豆のスープ		ウィンナー,レンズ豆	油,じゃがいも	しょうが,にんにく,たまねぎ,こまつな	
3 水		ご飯			米		609 kcal
		豚キムチ豆腐	○	豚肉,豆腐	油,砂糖,てん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,はくさい,たけのこ(缶),はくさいキムチ漬,にら	21.3 g
		コロコロポテトのハニーサラダ			じゃがいも,油,はちみつ	キャベツ,きゅうり,にんじん	
		果物(国産パレンシアオレンジ)				国産パレンシアオレンジ	
4 木		ご飯			米		617 kcal
		カミカミ佃煮	○	刻み昆布,ちりめんじゃこ,系がきかつお	白ごま,砂糖		21.7 g
		豚肉とじゃがいもの炒め煮		豚肉	油,じゃがいも,板こんにやく,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,(冷)グリーンピース	
		土佐しょうゆのお浸し		削り節,系がきかつお		はくさい,もやし,こまつな	
5 金		卵クツパ		豚肉,鶏卵	米,油,白ごま	しょうが,たけのこ(缶),にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	656 kcal
		チャプチェ	○	豚肉	砂糖,油,緑豆はるさめ,三温糖,ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,たけのこ(缶),にんじん,干しいたけ,はくさいキムチ漬,チンゲンツアイ	22.2 g
		おかしなめだまやき		カルピス	砂糖	黄桃(缶)	
8 月		ご飯			米		625 kcal
		キムムッチ(韓国風ふりかけ)			ごま油,白ごま,砂糖	にんにく	27.4 g
		スンドゥブチゲ	○	豚肉,いか,豆腐,うずら卵(缶)	油,砂糖,てん粉,ごま油	にんにく,ねぎ,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,はくさい,たけのこ(缶),にら	
		パリパリ海草サラダ		生わかめ	白ごま,油,わんたんの皮,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,スイートコーン	
9 火		そらまめのかきあげ丼		ちりめんじゃこ,いか,干ひじき	米,油,小麦粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,そらまめ	630 kcal
		野菜のすまし汁	○	出し昆布,削り節,鶏肉,豆腐		だいこん,にんじん,干しいたけ,こまつな	25.3 g
		果物(河内晩柑)				河内晩柑	
10 水		ごまきな粉トースト		きな粉	食パン,マーガリン,はちみつ,白ごま		626 kcal
		ポークシチュー	○	豚肉	油,じゃがいも,三温糖,バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,(冷)グリーンピース	22.1 g
		レモンドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,スイートコーン,レモン	
11 木		梅わかめご飯		炊き込みわかめ	米,麦,白ごま	梅干し(加刺)	614 kcal
		あじフライ	○	あじ	油,小麦粉,生パン粉,乾燥パン粉		26.9 g
		ゆで野菜(ごまかけ)		削り節	白ごま	はくさい,もやし,にんじん,こまつな	
		じゃが芋のみそ汁		削り節,油揚げ	じゃがいも	たまねぎ,ねぎ	
12 金		ご飯			米		618 kcal
		トマト肉じゃが	○	豚肉,削り節	油,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,トマト(缶),さやいんげん	20.3 g
		切り干し大根のサラダ		干ひじき	白ごま,砂糖,ごま油	切干しだいこん,きゅうり,にんじん	
		あじさいゼリー		豚ゼラチン,カルピス	砂糖	ぶどうジュース	
15 月		いわしと卵の混ぜご飯		いわし,鶏卵	米,麦,油,てん粉,三温糖	しょうが,万能ねぎ	578 kcal
		華風甘酢	○		ごま油,砂糖,白ごま	だいこん,にんじん,きゅうり,しょうが	22.5 g
		豆腐入りすまし汁		出し昆布,削り節,豆腐		しめじ,ねぎ,こまつな	
16 火		ご飯【秋田県産あきたこまち】			米		576 kcal
		鮭の香味焼き	○	鮭	砂糖	しょうが,にんにく,ねぎ	29.7 g
		じゃがいもの煮物		鶏肉,削り節	じゃがいも,板こんにやく,砂糖	にんじん,干しいたけ,さやいんげん	
		めかたま汁		出し昆布,削り節,めかぶわかめ,鶏卵	てん粉	干しいたけ,たけのこ(缶),にんじん,ねぎ	
17 水		麻婆麺		豚肉,豆腐	油,ごま油,むし中華めん,砂糖,てん粉	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たけのこ(缶),(冷)グリーンピース	594 kcal
		大豆とポテトの青のり揚げ	○	大豆,あおのり	油,じゃがいも,てん粉		28.7 g
		果物(さくらんぼ)				さくらんぼ	
18 木		ミルクパン			ミルクパン		653 kcal
		ツナとじゃが芋のグラタン	○	牛乳,ツナ(缶),生クリーム,ピザ用チーズ	油,じゃがいも,バター,小麦粉	たまねぎ,エリンギ,パセリ	29.3 g
		ビーンズサラダ		大豆,ひよこまめ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	
19 金		中華丼		豚肉,いか	米,油,砂糖,てん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,たけのこ(缶),はくさい,チンゲンツアイ	633 kcal
		じゃがいもの中華風サラダ	○	ロースハム	じゃがいも,砂糖,油,ごま油,白ごま	にんじん,きゅうり	22.5 g
		フルーツポンチ			砂糖	みかん(缶),黄桃(缶),パイナップル(缶),バナナ	
22 月		タコライス		豚肉,大豆,ダイスチーズ	米,麦,油	にんにく,たまねぎ,ピーマン,キャベツ	649 kcal
		卵入りコーンスープ	○	豚肉,鶏卵	油,じゃがいも,てん粉	たまねぎ,にんじん,スイートコーン,こまつな	27.5 g
		果物(沖縄県産生パインアップル)				パインアップル	
23 火		ハムチーズトースト		ピザ用チーズ,ロースハム	食パン		647 kcal
		サーモンチャウダー	○	豚肉,牛乳,鮭,生クリーム	油,じゃがいも,バター	たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ	36.0 g
		ツナドレッシングサラダ		ツナ(缶)	油,ごま油,三温糖,白ごま	もやし,こまつな,にんじん,きゅうり	
24 水		ご飯			米		648 kcal
		油淋鶏(ユーリンチー)	○	鶏肉	油,てん粉,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	24.2 g
		もやしとわかめのごま醤油		生わかめ	砂糖,ごま油,白ごま	もやし,こまつな,にんじん	
		トマトと卵の中華スープ		削り節,鶏卵	てん粉,ごま油	たまねぎ,にんじん,トマト,チンゲンツアイ	
25 木		チキンカレーライス		鶏肉	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト(缶)	702 kcal
		ごまだれゆで野菜	○		油,ごま油,白ごま,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,スイートコーン	21.7 g
		果物(小玉すいか)				小玉すいか	
26 金		ご飯			米		583 kcal
		さばのにおい醤油	○	さば	砂糖,白ごま	にんにく	27.9 g
		こまつなのあえもの			ごま油,砂糖,白ごま	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	
		あおさのみそ汁		削り節,豆腐,油揚げ,あおさ		ねぎ	
29 月		鶏ごぼうごはん		鶏ひき肉,油揚げ	米,油,砂糖	にんじん,干しいたけ,ごぼう,さやいんげん	569 kcal
		ししゃもの香味揚げ	○	ししゃも,あおのり	油,小麦粉,白ごま	にんじん	27.3 g
		ゆで野菜(からししょうゆ)		削り節		はくさい,もやし,こまつな	
		かきたま汁		削り節,豆腐,鶏卵	てん粉	しめじ,ねぎ,こまつな	
30 火		ツナトマトスパゲティ		ツナ(缶),ベーコン,粉チーズ	オリーブ油,スパゲティ,バター,砂糖	にんにく,たまねぎ,エリンギ,トマト(缶)	609 kcal
		コーン入りゆで野菜	○		油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,スイートコーン,たまねぎ	21.6 g
		東京都産ブルーベリーの米粉マフィン		牛乳	米粉,三温糖,はちみつ,バター	ブルーベリー,レモン	

* 6/16(火)~17(水):仲よし学級4・5年生は夢の島宿泊のため、給食がありません。