

日	曜	牛乳	主食	こんだて	あか 血や肉になる食品	さいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を整える食品	エネルギー	たんぱく質
								kcal	g
1	月								
振りかえきゅうぎょうび 振替休業日									
2	火			ビビンバ わかめスープ パインアップル	牛乳、卵、豚肉、鶏肉 冷凍豆腐、わかめ 赤みそ	米、胚芽米、ごま、三温糖 ごま油、サラダ油	たまねぎ、にんじん、もやし 小松菜、ねぎ、えのきだけ しょうが、にんにく パインアップル	588	24.3
3	水			くるごとうパン ポテトグラタン ミネストローネ	牛乳、生クリーム ミックステーズ、豆乳 鶏肉、ベーコン	黒砂糖パン、じゃがいも マカロニ、小麦粉、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ マッシュルーム、パセリ	638	24.9
4	木			ごはん いかのかわりあげ チャーホーサイ ちゅうかコンスープ	牛乳、卵、いか、豚肉	米、胚芽米、じゃがいも 春雨、小麦粉、でんぷん ごま油、サラダ油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、にら、チンゲン菜 ホールコーン、クリームコーン しょうが、にんにく	598	26.5
5	金			かみかみ給食 ごはん&かみかみふりかけ きびなこのかりんあげ かふうきゅうり とんじる	牛乳、きびなご、刻み昆布 ちりめんじゃこ、豚肉 冷凍豆腐、油揚げ、みそ 赤みそ、糸けすり節、昆布	米、胚芽米、じゃがいも ごま、でんぷん、黒砂糖 三温糖、サラダ油、ごま油 油	ねぎ、にんじん、小松菜、大根 きゅうり、ごぼう、こんにゃく しょうが	568	24.5
8	月			ぶたキムチどん はるさめサラダ バナナケーキ	牛乳、卵、豚肉、ハム 豆乳	米、胚芽米、バター、春雨 ごま、でんぷん、小麦粉 三温糖、上白糖、サラダ油 ごま油	ねぎ、にんじん、にら、もやし きゅうり、しょうが、白菜キムチ バナナ	638	22.3
9	火			メキシカンライス ホキのマリネ ホールコンスープ	牛乳、ホキ、鶏肉	米、胚芽米、じゃがいも でんぷん、小麦粉、三温糖 サラダ油、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン、ホールコーン、 マッシュルーム	577	24.5
10	水			チャーチャーめん あおのりポテトビーンズ あおなのスープ	牛乳、豚ひき肉、鶏肉 大豆、冷凍豆腐、青のり 赤みそ	蒸し中華麺、じゃがいも でんぷん、三温糖、サラダ油 油	たまねぎ、にんじん、小松菜 だけのこと、ねぎ、干しいたけ しょうが、にんにく	645	28.6
11	木			入梅(にゅうばい) いわしのかばやきごはん みそしる あじさいゼリー	牛乳、いわし、粉寒天 油揚げ、赤みそ、みそ 昆布、カルピス	米、胚芽米、ごま、でんぷん 三温糖、上白糖、油	たまねぎ、にんじん、大根 小松菜、もやし、ぶどうジュース アセロラジュース	637	22.7
12	金			きょうと料理:三重県 ごはん とりやきにく ごまあえ みそしる	牛乳、鶏肉、生わかめ 冷凍豆腐、油揚げ みそ、赤みそ、昆布	米、胚芽米、じゃがいも、ごま 三温糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ もやし、小松菜、えのきだけ にんにく、りんご	578	25.9
15	月			ショートニングパン しろみざかなのパンこやき コーンサラダ ポテトのポタージュ	牛乳、しら、生クリーム 豆乳	ショートニングパン、じゃがいも バター、パン粉、小麦粉 三温糖、サラダ油、ごま油 オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、もやし キャベツ、小松菜、ホールコーン にんにく、パセリ	579	27.4
16	火			チャーハン ぱりぱりひじき はるさめスープ	牛乳、卵、ダイスチーズ 鶏肉、豚肉、ひじき	米、胚芽米、春巻きの皮 春雨、ごま、小麦粉、三温糖 サラダ油、ごま油、油	たまねぎ、にんじん、ねぎ ピーマン、もやし、えのきだけ 干しいたけ、小松菜 しょうが	571	20.8
17	水			旬の食べ物「メロン」 ハヤシライス コールスロー メロン	牛乳、豚肉	米、胚芽米、小麦粉 赤ザラメ、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ にんにく、ホールコーン トマトジュース、メロン	641	20.5
18	木			ごはん さばのごまみそやき あげやさいのきんぴら みそしる	牛乳、さば、油揚げ みそ、赤みそ、昆布	米、胚芽米、じゃがいも、 ごま、三温糖、油	ねぎ、にんじん、ごぼう、大根 れんこん、さやいんげん 小松菜	618	25.1
19	金			カレーうどん ツナひじきサラダ チーズケーキ	牛乳、クリームチーズ 生クリーム、卵 ツナ、ひじき、豚肉 油揚げ、昆布	冷凍うどん、小麦粉、でんぷん 三温糖、上白糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、小松菜、レモン	597	22.6
22	月			おやこどん もやしのあますに みそしる	牛乳、卵、鶏肉、凍り豆腐 油揚げ、みそ、赤みそ 昆布	米、胚芽米、じゃがいも でんぷん、三温糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、大根、えのきだけ 小松菜、さやいんげん 干しいたけ	584	24.9
23	火			ごはん アジフライ にびたし ごまキムチじる	牛乳、あじ、豚肉 冷凍豆腐、油揚げ、昆布	米、胚芽米、じゃがいも ねりごま、ごま、パン粉 小麦粉、三温糖、サラダ油 油	キャベツ、にんじん、小松菜 もやし、ごぼう、にら、白菜キムチ	632	28.2
24	水			シーフードトマトクリームスパゲティ ゆでやさいごまドレッシング バレンシアオレンジ	牛乳、生クリーム、豆乳 粉チーズ、いか、えび ベーコン	スパゲティ、ごま、小麦粉 三温糖、ごま油、サラダ油	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、ホールトマト マッシュルーム、にんにく バレンシアオレンジ	582	24.9
25	木			たきこみごはん たからに いなかじる	牛乳、卵、鶏肉、鶏ひき肉 油揚げ、冷凍豆腐、大豆 みそ、赤みそ	米、胚芽米、じゃがいも スパゲティ、でんぷん 三温糖、サラダ油	ごぼう、にんじん、たまねぎ 大根、キャベツ、ねぎ、こんにゃく さやいんげん、干しいたけ	601	26.1
26	金			きなこトースト ホークシチュー ごまつなサラダ	牛乳、きんとき豆 きな粉、豆乳、豚肉	食パン、バター、じゃがいも はちみつ、小麦粉、赤ザラメ 三温糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、キャベツ 小松菜、きゅうり、にんにく レモン	566	22.1
29	月			ワールドメニュー:インド ナン キーマカレー カチュンバル ココアゼリー	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 大豆、粉寒天	ナン、小麦粉、三温糖 上白糖、サラダ油	たまねぎ、にんじん、もやし きゅうり、ピーマン、セロリ しょうが、にんにく、りんご レモン、ホールトマト	556	25.1
30	火			ジャージャンどうふごはん かふうやさい サンラータン	牛乳、卵、豚肉 生揚げ、赤みそ	米、胚芽米、春雨、でんぷん 三温糖、ごま油、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ねぎ 小松菜、キャベツ、もやし にんにく、しょうが、だけのこと 干しいたけ	578	23.5

\*献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。  
\*栄養価は中学年(3・4年生)の量を基準としています。



6月の給食目標 衛生に気を付けて食事をしましょう



🍷 今月の献立より 🍷

☆かみかみメニュー：6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。健康な歯と口のためには、よくかんで食べることが大切です。  
給食では、かみかみのある食材をたくさん使った「かみかみメニュー」を取り入れました。歯のマークがついている日がかみかみメニューの日です。

☆11日 入梅：暦の上での梅雨入りを「入梅」と言います。この時期にとれるいわしを「入梅いわし」と言い、1年の中でも1番脂がのっているとされています。

☆12日 郷土料理「三重県」とり焼き肉：鶏肉をみそで味付けをしている松阪市のソウルフードです。松阪市は松坂牛が有名ですが、とり焼き肉も親しまれています。

☆17日 旬の食べ物「メロン」：給食では果肉が緑の茨城県産タカミメロンを提供します。

☆29日 'ワールドメニュー「インド」 ナン：発酵させたパン生地を薄く大きくのばして、タンドールという釜で焼いたものです。  
パン屋さんから美味しいナンを届けてもらいます。キーマカレーと一緒に食べましょう。  
カチュンバル：インド発祥のスパシーなサラダのことを言います。チリパウダーなどの香辛料が入ったドレッシングが特徴です。

☆給食では、地産地消の取組として東京都産(八王子市や西東京市など)の食材も使用しています。太字で表示されている野菜は東京都産の食材です。

☆給食の写真と食育通信を本校のホームページにて配信をしています。御家庭での食育に御活用ください。