



献立は都合により変更になることもあります

日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		17歳~19歳 たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g 3年 17-9年		ひとくち メモ
		たんぱく質 1郡	無機質 2郡	3郡	4郡	炭水化物 5郡	脂質 6郡			
1 木	梅じゃこごはん		しらす干し		梅漬	ごはん おおむぎ		606	759	6月といえば梅 雨、梅の時期でも あります。
	さつまいもの和風サラダ	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	さつまいも 三温糖	米ぬか油 ごま	26.8	32.9	
	とうふのすき煮	削り節 豚肩ロース 木綿豆腐		にんじん	玉葱 えのきたけ ねぎ	しらたき 三温糖		20.7	24.7	
	くだもの(日向夏)				日向夏			2.4	3.0	
2 金	ピザトースト	ツナフレーク	ピザ用チーズ	青ピーマン	にんにく 玉葱	食パン	マーガリン オリーブ油	67.8	88.6	3年生の希望献立、久しぶりのピザトーストですね♪
	のり風味サラダ		しらす干し 焼きのり	ほうれんそう	もやしキャベツ			26.7	34.5	
	レタススープ	ロースハム		にんじん	玉葱 しめじ レタス	はるさめ(乾)	ごま ごま油	36.0	45.8	
5 月	フルーツヨーグルト		ヨーグルト 乳酸菌 野菜パウダー		みかん缶 バイン缶			3.3	4.5	4日は虫歯予防デー、よく噛むと虫歯予防にもなります!
	丸五平もち	みそ				ごはん もち米 三温糖	ごま	65.6	78.5	
	凍み豆腐のみそバター炒め	凍り豆腐 鶏肉もも みそ		にんじん 青ピーマン	しょうが 生しいたけ	かたくり粉 こんにゃく 三温糖	米ぬか油 無塩バター	25.6	30.4	
	かきたま汁	削り節 たまご(液卵)		ごまつな にんじん	玉葱 しめじ	かたくり粉		24.6	28.6	
6 火	いもけんぴパリッシュ							2.2	3.0	きびやあわ・アマノハなどが入る雑穀ごはんです。
	雑穀ごはん					ごはん もち米 三温糖	ごま	62.0	78.5	
	サイコロステーキ	豚もも			玉葱 にんにく	薄力粉 パン粉(乾燥) 三温糖		29.3	36.7	
	のりごまサラダ		焼きのり	にんじん	切干し大根 キャベツ きゅうり		ごま	22.3	26.5	
7 水	白玉だんごスープ	削り節 油揚げ 絹ごし豆腐		にんじん ほうれんそう	玉葱 えのきたけ	白玉粉 薄力粉		1.8	2.3	うどん運動部の大会間近! カツを食べてか勝ちましょう!
	ごはん					ごはん おおむぎ		62.6	77.0	
	みそかつ	鶏肉胸 みそ			えのき水	薄力粉 パン粉(乾燥) 三温糖	米ぬか油	31.3	37.9	
	ひじきとお豆のサラダ	大豆 サルメ	干ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 味噌(果汁)	上白糖		21.3	24.7	
8 木	たぬき汁	削り節 油揚げ さつま揚げ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しょうが	こんにゃく	ごま油	2.0	2.4	味の付けに使う塩麹、食べ物のおいしさを引き出すパワーもあります。
	ごはん					ごはん おおむぎ		57.5	72.1	
	魚の塩こうじ焼き	あじ						29.9	36.8	
	ちゅうか風ツナポテト	ツナフレーク			キャベツ えだまめ きゅうり	じゃがいも 上白糖	ごま油 ごま	18.4	21.7	
9 金	鶏ごぼう汁	鶏肉もも 厚揚げ みそ	煮干し	にんじん	ごぼう 生しいたけ 白菜 ねぎ		米ぬか油	2.4	3.0	60年ほど前に名古屋で生まれたのがあんかけパゲティです。
	あんかけスパゲティ	豚ひき肉 フィンナー		にんじん 青ピーマン	玉葱 しめじ	パゲティ 上白糖 かたくり粉	オリーブ油 米ぬか油	7.32	89.8	
	スティックサラダ	みそ		にんじん アスパラガス	きゅうり	上白糖	ごま	25.5	30.8	
12 月	おかしな白玉やき		アガー 牛乳		もも缶	上白糖		27.9	34.5	パゲティに揚げたじゃがいも・ちくわ・ウイパーが入ります。
	マーボー丼	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ		にんじん いら	生姜 玉葱 刻み 生椎茸 ねぎ	ごはん おおむぎ 三温糖 かたくり粉	米ぬか油	65.2	81.8	
	揚げじゃがサラダ	焼き竹輪 フィンナー		にんじん	きゅうり 玉葱	じゃがいも 上白糖	米ぬか油	25.9	31.7	
	くだもの(メロン)				メロン			25.9	31.3	
13 火	ごはん					ごはん おおむぎ		57.1	71.7	初夏が旬のしょうが、和え物の味付けに使います。
	菜ごもりシューマイ	豚ひき肉 木綿豆腐			えのきたけ ねぎ しょうが	かたくり粉 わんたんの皮	ごま油	26.5	32.5	
	きゅうりのしょうがあえ		カットわかめ しらす干し		きゅうり しょうが			18.6	22.0	
	はくさいスープ	ほたてがい貝柱水煮		にんじん	生しいたけ コー 白菜 ねぎ	はるさめ(乾) かたくり粉		2.1	2.8	
14 水	ごはん					ごはん おおむぎ		67.4	80.2	煮たり焼いたりおいしいさば、ごま+パン粉の衣をつけて揚げます。
	さばのごま揚げ	さば				薄力粉 パン粉(乾燥)	ごま 米ぬか油	32.3	36.7	
	五目豆	鶏肉もも 大豆 焼き竹輪	こんぶ	にんじん	ごぼう	三温糖	ごま油	28.6	31.5	
	レタスのみそ汁	油揚げ みそ	煮干し		玉葱 えのきたけ レタス			2.2	2.7	
15 木	ごはん					ごはん おおむぎ		68.0	84.6	鉄分が豊富なレバー、成長期のみなさんに食べてほしい食品です。
	レバポテのカリント揚げ	豚レバー			しょうが	かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 三温糖	米ぬか油	28.0	34.2	
	くすきりのあえもの	ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	くすきり(乾) 上白糖	ごま油	24.0	28.8	
	あつあげのスープ	鶏肉もも 厚揚げ		にんじん チンゲンツアイ	玉葱 きくらげ(乾)	かたくり粉		2.1	2.9	
16 金	こめこパン					ごはん おおむぎ		65.9	83.2	塩尻産のお米を使う米粉パン、モチモチした食感です。
	おからグラタン	鶏肉ひき肉 おから	牛乳 チーズ	にんじん	玉葱 コーン	マカロニ	米ぬか油	23.2	28.6	
	カリコリスラダ	ツナフレーク		にんじん アスパラガス	だいこん きゅうり 味噌(果汁)		オリーブ油	28.2	33.6	
	わかめスープ	あさり	カットわかめ	にんじん	えのきたけ もやし ねぎ		ごま油	3.0	4.0	
19 月	げんまいごはん					ごはん 発芽玄米		59.9	72.5	参観日、3年生の試食会「給食1対1」があります。
	和風うめチキン	鶏肉胸			ねり梅	かたくり粉 上白糖	米ぬか油	30.3	34.3	
	さいころサラダ	凍り豆腐 ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり	上白糖	米ぬか油 ごま	20.0	22.7	
	もずくのスープ	削り節 かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ			2.1	2.9	
20 火	ごはん					ごはん おおむぎ		59.4	73.7	塩漬することで長持ちする「塩イカ」、長野県の郷土食です。
	とり肉のまつかぜ焼き	鶏肉ひき肉 おから みそ			玉葱 しょうが えのき水	三温糖 パン粉(乾燥)	ごま	28.5	35.1	
	切干と塩わかの甘酢サゲ		塩イカ	にんじん	切干しだいこん きゅうり	上白糖	米ぬか油	19.0	22.3	
	すましそうめん	削り節 油揚げ		にんじん	玉葱 生しいたけ ねぎ しょうが	そうめん		2.1	2.8	
21 水	ホイコーロー丼	豚もも みそ		にんじん 青ピーマン	コシコシしょうが キャベツ 玉葱	ごはん おおむぎ 三温糖	米ぬか油 ごま油	60.1	74.1	キャベツと豚肉をみそ味で炒める回鍋肉、中国の四川料理です。
	こんにゃくサラダ		焼きのり	ごまつな にんじん	キャベツ	こんにゃく	ごま油	27.4	33.4	
	じゃがべえ汁	ベーコン みそ	煮干し	にんじん パセリ	玉葱 しめじ	じゃがいも	無塩バター	19.8	23.4	
								2.6	3.4	

22 木	ごはん				ごはん おおむぎ	611	794	中華料理に欠かせない調味料「豆板醤」、少し豚汁に入れます。	
	ししゃもの天ぷら		ししゃも あおりのり		薄力粉	28.5	36.7		
	もやしツナあえ	ツナフレーク		ごまつな	もやしきゅうり コーン	22.4	28.3		
23 金	ピリカラとん汁	豚モモ 油揚げみそ	煮干し	にんじん	しょうが 大根 えのきだけ ねぎ		2.1	袋入りうどんではなく、給食室でゆでるうどん、つけ麺で食べます。	
	肉汁つけうどん	削り節 豚肩ロース 油揚げ		にんじん	玉葱 生しいたけ	うどん しらたき	630		784
	なめたけあえ			ごまつな	キャベツ えのきだけ なめたけ	ごま油	27.3		34.3
26 月	さるなしマフィン	たまご(液卵) 調製豆乳	牛乳		さるなしジャム	上白糖 薄力粉	29.3	32.5	
	ひじきごはん	ツナフレーク 油揚げ	干ひじき	にんじん	生しいたけ	ごはん おおむぎ	653	805	
	厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ 豚ひき肉 みそ			玉葱	三温糖	28.6	35.0	
27 火	とり肉とはるさめのスープ	鶏肉モモ		にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ(乾) ねぎ	はるさめ(乾)	23.7	28.4	
	れいとうみかん				冷凍みかん		2.0	2.6	
	ごはん					ごはん おおむぎ	683	858	
28 水	ぶた肉のしょうがいため	豚モモ 豚肩ロース			しょうが 玉葱 キャベツ	上白糖 かたくり粉	29.9	36.8	
	だいがくまめ	大豆				さつまいも かたくり粉 三温糖 水あめ	24.3	29.2	
	とうふのみそ汁	木綿豆腐 みそ	煮干し カットわかめ		えのきだけ もやし ねぎ	米ぬか油 ごま	2.2	2.8	
29 木	さかなの香味ソース	イナダ		しそ葉	玉葱 にんにく	かたくり粉 三温糖	29.6	35.5	
	ウメのさわやか和え	鶏肉ささ身	カットわかめ		えのきだけ きゅうり ねり梅	米ぬか油	24.6	28.2	
	さつま汁	豚モモ みそ	煮干し	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも ごんにやく	2.2	2.8	
30 金	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	スキムミルク	にんじん 青ピーマン	ツツク しょうが 玉葱 ケリー	ごはん おおむぎ	649	801	
	クルトンサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり キャベツ コーン	上白糖 食パン	29.2	35.8	
	たまごスープ	たまご(液卵)		トマト	玉葱 しめじ レタス	かたくり粉	23.8	28.7	
30 金	きなこあげパン	きな粉				コップパン 上白糖	641	781	
	シーフードサラダ	あさり いか まだこ	カットわかめ	ごまつな	キャベツ きゅうり	三温糖	25.0	29.5	
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉葱 コーン	オリーブ油 無塩バター	28.7	34.9	
カルピスゼリー		寒天			みかん缶	2.8	3.7		



6月は全国的に「歯と口の健康週間」が行われます。歯科検診ももうすぐあります。年をとってからも自分の歯でおいしく食べるには健康な歯が大切、歯みがきばかりでなく日頃の食事から考えてみましょう。

