

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ(炒め肉) セルフのビビンバ(ナムル) ワントンスープ	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも ワンタン	こんにゃく たけのこ しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん ねぎ	705	30.1
2	金	ごはん	牛乳	いわしのオレンジ煮 梅マヨあえ 具だくさん汁	牛乳 豚肉 いわし 厚揚げ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	オレンジ キャベツ きゅうり にんじん 梅 だいこん えのきたけ ねぎ こんにゃく	741	28.4
5	月	ごはん	牛乳	ビーンズカレー こんにゃくサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 大豆	米 じゃがいも 油 カレールウ 砂糖 ごま ももゼリー	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく りんご こんにゃく もやし きゅうり コーン	833	24.7
6	火	うどん	牛乳	かきたま汁 野菜のかき揚げ さやいんげんのごまあえ	牛乳 かまぼこ 油揚げ たまご	うどん かたくり粉 油 小麦粉 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 ごぼう 春菊 キャベツ もやし さやいんげん	875	27.0
7	水	コッペパン	牛乳	いちごジャム ハンバーグデミグラスソース しょうゆフレンチ 野菜のスープ煮	牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー	パン いちごジャム 油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草 コーン にんじん キャベツ かぶ	871	35.8
8	木	ごはん	牛乳	豚肉とピーマンの生姜炒め かりこりきゅうり わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 厚揚げ 味噌 大豆	米 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ エリンギ ピーマン しょうが きゅうり だいこん にんじん ねぎ	704	31.7
9	金	ごはん	牛乳	カップ納豆 磯香あえ 新じゃがの肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	米 じゃがいも 油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげんカット	721	29.3
12	月	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 さめフライのごまケチャップソース 風味あえ 車麩のみそ汁	牛乳 さめ わかめ 味噌 大豆	米 パン粉 小麦粉 油 三温糖 ごま 麩	もやし キャベツ きゅうり 福神漬 玉ねぎ にんじん えのきたけ	787	26.7
13	火	中華めん	牛乳	タンメンスープ カリカリカレー豆 わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 なた うずら卵 大豆 わかめ	中華めん かたくり粉 油 アーモンド 砂糖	にんじん キャベツ ねぎ にら コーン きくらげ もやし きゅうり	842	35.4
14	水	ごはん	牛乳	がんもどき野菜あんかけ きゅうりの香り漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 がんも 豚肉 豆腐 味噌 大豆	米 砂糖 三温糖 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん えのきたけ きゅうり だいこん キャベツ もやし 小松菜 ねぎ	818	31.5
15	木	ごはん	牛乳	あんかけたたまご焼き 切干大根の焼きそば風 厚揚げのみそ汁	牛乳 卵 ハム 青のり 厚揚げ 味噌 大豆	米 三温糖 かたくり粉 油 じゃがいも	切り干し大根 にんじん キャベツ ピーマン 玉ねぎ ほうれん草	752	27.4
16	金	ごはん	牛乳	いかの竜田揚げ アスパラの昆布あえ けんちん汁	牛乳 いか 昆布 油揚げ 豆腐	米 かたくり粉 油 ごま油 じゃがいも	アスパラガス キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ	708	27.4
19	月	きゅうしよく 給食はありません							
20	火	ごはん	牛乳	大豆コロッケ 茎わかめの炒め物 鶏だんご汁	牛乳 大豆 豚肉 茎わかめ さつま揚げ 鶏だんご	米 米油 パン粉 小麦粉 ごま油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ ほうれん草 ねぎ	821	26.9
21	水	ごはん	牛乳	【味めぐり ～沖縄～】 セルフのもずくそぼろ丼 人参しりしり 小松菜のみそ汁	牛乳 もずく 豚肉 大豆水煮 ツナ 卵 豆腐 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 枝豆 しょうが もやし えのきたけ 小松菜	732	31.1
22	木	ごはん	牛乳	さばの香味焼き ごぼうのみそ炒め 春雨スープ	牛乳 さば 豚肉 味噌 なた	米 ごま油 油 三温糖 春雨	しょうが ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん もやし たけのこ チンゲンサイ	721	31.2
23	金	きゅうしよく 給食はありません							
26	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツとアーモンドのサラダ あじさいゼリー	牛乳 豚肉	米 じゃがいも 油 ハヤシルウ アーモンド あじさいゼリー	にんじん 玉ねぎ エリンギ 枝豆 しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	861	25.7
27	火	ごはん	牛乳	ししゃもフリッター(2本) ほうれん草のおひたし 五目スープ	牛乳 ししゃも 豚肉 味噌	米 小麦粉 油	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ きくらげ	723	25.4
28	水	米粉の黒糖パン	牛乳	トマトソースオムレツ キャベツとブロッコリーのソテー 豆乳コーンスープ	牛乳 卵 ツナ ベーコン 豆乳	米粉パン オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ ブロッコリー にんじん コーン缶 パセリ	858	35.2
29	木	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) もやしのナムル マーボー厚揚げ	牛乳 魚 豆腐 豚肉 厚揚げ 味噌	米 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま 油	コーン もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ にら ねぎ しょうが にんにく	823	32.0
30	金	ごはん	牛乳	あじのかば焼き風 変わりきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 あじ さつま揚げ 豆腐 わかめ 味噌 大豆	米 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜	758	30.2

一食平均エネルギー：783 Kcal

たんぱく質：29.7 g

脂質：21.8 g

食塩：2.7 g

☆献立は食材の入荷状況や感染症対応等のため変更する場合があります。

食育の日 ～日本一周 味めぐり～
6月は沖縄の献立です。

沖縄ではもずくが多く生産されており、その量は全国生産量の99%を占めています。
もずくのそぼろ丼は、沖縄の給食の人気メニューのひとつです。しゃきしゃきとした歯ごたえを楽し
ながらいただきます。人参しりしりは、沖縄の郷土料理のひとつです。「しりしり」は沖縄の
「千切り」を意味します。