



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
1 / 木		ごはん 牛乳 鶏のごま焼き 和風サラダ 建長汁	牛乳 鶏肉 豆腐	ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう つきこんにゃく	ごはん さといも いりごま 砂糖 サラダ油	394 607 719	15.8 23.9 27.9	9.9 15.6 17.3	1.70 2.10 2.40
2 / 金	社幼	肉みそうどん 牛乳 枝豆フリッター いそあえ あまくさばんかん	牛乳 豚ひき肉 ちくわ のり	人参 干し椎茸 ばんかん 白菜 もやし ねぎ ほうれん草 キャベツ	ソフト麺 いりごま 揚げ油 ごま油	527 702 887	23.2 30.7 37.9	15.8 24.2 27.3	2.20 2.70 3.20
5 / 月	歯と口の 衛生週間	ごはん 牛乳 かむレモンゼリー カルシウム強化ハンバーグおろしソース ジャコサラダ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳 ハンバーグ ちりめんじゃこ 豆腐	大根 キャベツ きゅうり 人参 コーン ごぼう ねぎ しめじ	ごはん じゃがいも でんぷん いりごま 砂糖 レモンゼリー	450 669 783	16.2 23.7 27.2	11.2 17.3 19.2	2.10 2.60 3.00
6 / 火	棚中	ビビンバ 牛乳 ギョウザ 中華サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 ギョウザ チキンハム わかめ 厚揚げ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし ぜんまい きゅうり ねぎ えのきたけ	ごはん 春雨 砂糖 ごま油 サラダ油 ごま	417 654	16.6 25.4	15.2 22.3	2.90 3.40
7 / 水	棚中	食パン(幼)豆乳フレンチトースト(小) 牛乳 ブルーベリージャム(幼) 肉団子ケチャップソース グリーンサラダ 大豆スープ 一口いちごゼリー	牛乳 豆乳 卵 肉団子 無添加ベーコン	キャベツ きゅうり えだまめ 玉ねぎ 大豆 人参 グリーンピース パセリ コーン	食パン いちごゼリー 砂糖 ブルーベリージャム	401 708	15.8 31.2	13.2 25.6	2.20 3.30
8 / 木	棚中	ごはん 牛乳 松風焼き おひたし じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 かつおぶし わかめ	ねぎ キャベツ もやし にら 大根 えのきたけ	ごはん パン粉 じゃがいも いりごま でんぷん	449 664	21.4 29.5	12.7 18.6	1.70 2.20
9 / 金		ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 凍み豆腐のカレー炒め キャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 凍み豆腐 豚肉 わかめ 豆腐	切り干し大根 人参 いんげん キャベツ つきこんにゃく	ごはん じゃがいも でんぷん 揚げ油 砂糖	442 664 782	17.7 26.1 30.5	13.1 19.3 21.4	1.80 2.20 2.60
12 / 月	高小	ごはん 牛乳 県産厚焼き玉子 もやしのごまあえ いももち汁 ももゼリー	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 わかめ	もやし キャベツ きゅうり 白菜 大根 人参 しめじ	ごはん いももち いりごま ねりごま サラダ油 ももゼリー	471 673 788	14.7 20.9 23.9	13.5 18.5 20.7	2.10 2.40 2.90
13 / 火		ごはん 牛乳 とんかつ(ソース) キャベツのみそマヨあえ なめこ汁	牛乳 豚肉 チキンハム わかめ 豆腐	キャベツ 人参 なめこ ねぎ ほうれん草	ごはん 揚げ油 ねりごま マヨネーズ	433 627 742	18.1 24.3 28.2	13.6 18.6 20.8	2.40 2.80 3.30
14 / 水	全小	豆乳フレンチトースト 牛乳 肉団子テリヤキソース ブロッコリーサラダ オニオンスープ りんごゼリー	牛乳 豆乳 卵 肉団子 無添加ベーコン	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	食パン 砂糖 りんごゼリー	409 823	15.8 31.5	15.3 28.7	2.10 4.10
15 / 木		ごはん 牛乳 サバのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 にら玉汁	牛乳 サバ 鶏肉 ひじき 油揚げ 卵 大豆	こねぎ 人参 にら つきこんにゃく	ごはん 砂糖 いりごま サラダ油 でんぷん	398 610 720	17.1 25.1 28.9	12.1 18.2 20.2	2.00 2.40 2.90

6月



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
16 / 金		ごはん 牛乳 チキンカツ(ソース) コールスローサラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 ごぼう ねぎ つきこんにゃく	ごはん じゃがいも サラダ油	471 682 812	17.8 25.0 29.5	14.7 20.5 23.4	1.60 2.00 2.30	
19 / 月	食育の日	ごはん 牛乳 味付けのり 若竹信田煮 野菜炒め 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	牛乳 信田 豚肉 豆腐 味付けのり	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 小松菜 白菜 大根 さくらんぼ	ごはん じゃがいも ごま油 サラダ油	466 663 764	17.6 24.1 27.2	14.4 19.5 20.7	2.30 2.7 3.10	
20 / 火		ごはん 牛乳 春巻き バンサンスー 肉みそスープ	牛乳 春巻き 錦糸卵 チキンハム 豚ひき肉 大豆	きゅうり キャベツ 白菜 もやし 人参 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 サラダ油 いりごま 春雨	537 743 865	15.5 22.3 26.9	21.8 27.4 28.2	2.40 2.80 3.40	
21 / 水		縦スライスコッペパン 牛乳 スティックバーグ(ケチャップ) フレンチサラダ ポトフ	牛乳 スティックバーグ ウインナー	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 大根 キャベツ ブロッコリー 椎茸	コッペパン じゃがいも サラダ油 砂糖	483 760 929	19.4 29.4 35.4	17.3 25.1 29.4	2.20 3.00 3.70	
22 / 木	社小6年 近小6年	ごはん 牛乳 白身魚フライ(ソース) もやしのひき肉炒め 小松菜のみそ汁 うめゼリー	牛乳 白身魚フライ 豚ひき肉 大豆 油揚げ	人参 もやし にはら 小松菜 しめじ 大根	ごはん じゃがいも 春雨 でんぷん ごま油 揚げ油	448 674 796	14.9 23.2 26.9	12.0 17.9 20.0	1.80 2.20 2.60	
23 / 金	社小 近小	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風ソースかけ ひじきのツナあえ すいとん汁	牛乳 豆腐ハンバーグ ひじき ツナ 鶏肉 油揚げ	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー 白菜 大根 小松菜 椎茸	ごはん 砂糖 でんぷん マヨネーズ	467 753 893	18.7 27.1 31.5	13.7 26.7 30.4	1.80 2.30 2.80	
26 / 月	全幼	ごはん 牛乳 パオズ もやしのラー油あえ マーボー豆腐	牛乳 パオズ 豚ひき肉 豆腐	もやし 人参 小松菜 ねぎ にはら たけのこ 干し椎茸	ごはん 砂糖 ごま油 ラー油 サラダ油 でんぷん	771 899	34.3 39.4	26.6 29.8	2.60 3.00	
27 / 火		ごはん 牛乳 ホキのみそ焼き 茎わかめのきんぴら どさんこ汁	牛乳 ホキ 茎わかめ 鶏肉 豚肉 豆腐 わかめ	ねぎ ごぼう 人参 玉ねぎ もやし コーン つきこんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖 バター サラダ油 すりごま いりごま	433 654 769	18.8 27.6 32.2	11.2 16.9 18.6	2.30 2.90 3.30	
28 / 水	かみかみ 献立の日	ごまパン 牛乳 あんずジャム チキンカツ 豆サラダ かむ食品 茎わかめとごぼうのスープ	牛乳 大豆 鶏肉 こんぶ 茎わかめ 豆腐 無添加ベーコン 卵	枝豆 キャベツ 大根 きゅうり ごぼう 白菜 人参	ごまパン 砂糖 揚げ油 サラダ油	477 766 913	22.7 34.6 39.8	14.5 22.5 25.8	2.50 3.40 4.10	
29 / 木		麦ごはん 牛乳 こんにゃくサラダ キーマカレー 国産オレンジ	牛乳 系かまぼこ わかめ 豚ひき肉 大豆	大根 きゅうり セロリー 玉ねぎ 人参 国産オレンジ	麦ごはん じゃがいも サラダ油	442 669 792	12.8 19.6 22.5	12.7 19.0 21.1	2.40 2.90 3.40	
30 / 金	棚倉幼 希望献立	しょうゆタンメン 牛乳 おさかなナゲット 海藻サラダ プリン	牛乳 豚肉 おさかなナゲット 海藻	キャベツ 人参 もやし ねぎ メンマ きくらげ 大根 コーン	中華麺 砂糖 揚げ油 サラダ油 プリン	514 687 855	18.5 26.5 32.5	15.0 26.5 26.4	2.40 2.90 3.50	
合計:22食										
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。						1カ月平均	457	17.9	14.2	2.10
※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。							686	26.5	26.5	2.70
※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)							817	30.9	23.8	3.20