

日付	こんだてめい			ほくほく	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						行事等	
	むぎ	いり	ごはん			血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる					
2(月)	むぎ	いり	ごはん	セルフねぎぶたどん フォー とうにゅうパンナコッタ(いちごソース)	ほ	684 22.5 23.5 1.8	ぎゅうにゅう とり	ぶたにく とうにゅう	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にら いちご レモン	しょうが にんじん もやし レモン	こめ ごまあぶら フォー	むぎ でんぷん	すきらい こくふく (ねぎ)
3(火)	むぎ	いり	ごはん	ちゅうかふうたまごまき(かにいり) おひたし ぶたにくとごぼうのもの		614 23.4 17.9 1.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまご かに	こまつな ごぼう しょうが しいたけ	キャベツ にんじん えだまめ ねぎ	こめ サラダあぶら でんぷん	むぎ さとう	
4(水)	むぎ	いり	ごはん	セルフこうやどうふごはん さんまかぼすレモンに いそべあえ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー(とうにゅうりんご)	ほ	677 27.1 23.9 1.8	ぶたにく ぎゅうにゅう のり	こうやどうふ さんま とうにゅう	にんじん えだまめ こまつな りんご	しいたけ ごぼう キャベツ かぼす レモン	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	むしば よぼう デー
5(木)	むぎ	いり	ごはん	ヤンニウムチキン チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる		679 21.6 25.5 2.3	ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ	とりにく ぶたにく くわかめ のり	にんにく キャベツ もやし	こまつな にんじん ねぎ	こめ でんぷん さとう ごまあぶら	むぎ サラダあぶら ごまあぶら ごま	
6(金)	コッペ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	いちごジャム	ポークビーンズ かいそうサラダ		667 27.4 19.1 2.9	ぎゅうにゅう だいず かいそう	ぶたにく チーズ	いちご にんじん トマト きゅうり	たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも ごまあぶら	むぎ ごま	
9(月)	むぎ	いり	ごはん	さばのみそに おひたし なまあげのからみいため		706 27.2 26.6 1.4	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	さば なまあげ	キャベツ にんじん しょうが	もやし えのきたけ こねぎ	こめ サラダあぶら ごまあぶら ごま	むぎ さとう でんぷん	
10(火)	むぎ	いり	ごはん	ポークしゅうまい もやしのキムチあえ はるさめちゅうかスープ	ほ	605 24.3 16.3 2	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく たまご	もやし にんじん だいずもやし しょうが	にら たけのこ こまつな しょうが	こめ はるさめ パンこ こむぎこ	むぎ ごまあぶら でんぷん	りよくとう のひ
11(水)	むぎ	いり	ごはん	モロのからあげ ごまあえ みそしる けんみんのひデザート(いちごゼリー・とうにゅうクリーム)	ほ	668 24.9 18.4 2.4	ぎゅうにゅう とうにゅう	モロ みそ	しょうが にんじん かんぴょう いちご	もやし にんじん たまねぎ	こめ ノンエッグマヨ サラダあぶら さとう	むぎ でんぷん ごま	すこしはやめの けんみんのひ きゅうりよく
12(木)	むぎ	いり	ごはん	とりにくのこうみやき やさいのちゅうかあえ ちんげんさいととうふのスープ		586 19.7 18.4 1.7	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とりにく わかめ	しょうが もやし にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ ちんげんさい	こめ さとう サラダあぶら	むぎ じゃがいも ごま	
13(金)	キャラメル あげパン	ぎゅうにゅう 牛乳		オムレツ ミニサラダ やさいとウィンナーのスープに	ほ	707 26.6 34.9 2.4	ぎゅうにゅう ウインナー	たまご	とうもろこし キャベツ にんじん	フロccoliリー たまねぎ パセリ	こめ じゃがいも	むぎ さとう	
16(月)	むぎ	いり	ごはん	ぶたにくのしょうがやき さっぱりあえ とうふいりかきたまじる	ほ	617 27.1 19.3 1.7	ぎゅうにゅう のり たまご	ぶたにく とうふ	しょうが キャベツ たまねぎ もやし	ほうれんそう にんじん こまつな	こめ でんぷん	むぎ	マナー しゅうかん めあて
17(火)	むぎ	いり	ごはん	にらとはるさめのいためもの いわしのうめに いなかじる	ほ	691 28.8 20.2 2.6	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまご いわし とうふ みそ	にら しいたけ かんぴょう ごぼう こまつな うめ	にんじん ごぼう うめ	こめ はるさめ さとう	むぎ サラダあぶら じゃがいも	マナー しゅうかん
18(水)	むぎ	いり	ごはん	セルフビビンバどん とうふのちゅうかスープ	ほ	648 26.3 22.7 2.2	ぎゅうにゅう たまご とうふ	ぶたにく わかめ	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし	こめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう でんぷん	マナー しゅうかん
19(木)	むぎ	いり	ごはん	とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	ほ	658 32.9 18.7 2.1	ぎゅうにゅう みそ こんぶ だいず	とりにく チーズ ひじき さつまあげ	レモン キャベツ にんじん	パセリ きゅうり	こめ ノンエッグマヨ さとう	むぎ こんにやく サラダあぶら	マナー しゅうかん
20(金)	コッペ パン	ぎゅうにゅう 牛乳		だいずミートいりキーマカレー ゆでやさい ヨーグルト	ほ	688 28.3 22.3 3	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぶたにく だいず	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	にんじん もやし トマト	パン サラダあぶら	むぎ	マナー しゅうかん
23(月)	むぎ	いり	ごはん	ハンバーグ おろしソースかけ ごまあえ みそしる		608 22.6 15.7 1.9	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	とりにく みそ	こまつな にんじん にんにく しょうが	キャベツ たまねぎ トマト	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう	
24(火)	むぎ	いり	ごはん	あじのきしゅうやき おひたし ごもくきんぴら	ほ	631 27.5 18 2.2	ぎゅうにゅう さつまあげ	あじ ぶたにく	しょうが こまつな にんじん だいこん	ねりうめ キャベツ ごぼう	こめ ごま サラダあぶら	むぎ さとう	
25(水)	むぎ	いり	ごはん	ハヤシライス ゆでやさい ミニフィッシュ	ほ	698 23 22.6 1.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	かたくちいわし ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム パセリ	にんじん トマト ブロッコリー	こめ サラダあぶら じゃがいも ごま	むぎ こむぎこ バター	
26(木)	むぎ	いり	ごはん	セルフかきあげどん だいこんおろし とんじる		713 23.5 26.8 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ とうふ	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう	ごぼう こまつな しゅんぎく	こめ さといも こむぎこ	むぎ こむぎこ	
27(金)	ガーリック トースト	ぎゅうにゅう 牛乳		ゆでやさい ミートボールとやさいのトマトに	ほ	661 23 23.9 2.5	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく ぶたにく	にんにく キャベツ もやし たまねぎ	パセリ にんじん トマト えだまめ	パン じゃがいも さとう	バター サラダあぶら	みやっこ ランチ (トマト)
30(月)	むぎ	いり	ごはん	えびしゅうまい ナムル アセロラゼリー なつのにくじゃが		696 22.6 17.4 2.1	ぎゅうにゅう えび	ぶたにく たら	キャベツ もやし えだまめ アセロラ	にんじん たまねぎ にんにく	こめ さとう パンこ こむぎこ	むぎ じゃがいも サラダあぶら	

* 6月は食育月間です。6月16日～20日食事マナー週間です。
 * 栄養価は中学年のものです。
 * 都合により献立を変更する場合があります。
 * 献立表には主な材料を掲載しています。



6月分
平均値
中学年の
給食1食分
の栄養摂
取基準値

エネルギー662kcal, タンパク質25.2g, 脂質21.5g, 塩分2.1g

エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下
 (タンパク質21.1g～32.5g)(脂質14.4g～21.6g)

背筋をピンと伸ばして食べよう

姿勢を正して食べていますか? よい姿勢にするためのポイントをご紹介します。

よい姿勢をつくるためのポイント



がつ にち かしよくじ しゅうかん
6月16日～20日食事マナー週間
『よいしせいでしょくじをしよう。
おわんをもってたべよう』

きょうじ とぎ
 食事の時のしせいをふりかえり、よいしせいをこころがけましょう。