



日	曜	献立		食品の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g	
		主食	牛乳	赤かき	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)			体の調子を整える (緑の食品)
1	水	ご飯	牛乳	鯛の蒲焼き ほうれん草とコーンのソー みそ汁	牛乳 鯛 ベーコン 豆腐	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 コーン キャベツ 小松菜 玉葱 生姜 人参	639	22.4
2	木	広東麺	牛乳	抹茶蒸しパン アスパラときゅうりの ドレッシング	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏の卵 あさり	中華麺 油 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 ねぎ なら チンゲンサイ もやし アスパラ ぎゅうり	628	23.8
3	金	ご飯	牛乳	麻婆カレー豆腐 蒸しシューマイ 中華きゅうり・果物	牛乳 豚肉 豆腐 えび	ご飯 砂糖 油 片栗粉	人参 ねぎ なら 干し椎茸 玉葱 きゅうり 果物	621	25.3
6	月	ご飯	牛乳	じゃが芋のそぼろ煮 厚焼き玉子 温野菜・果物	牛乳 豚肉 鶏卵	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉	キャベツ 玉葱 きゅうり 人参 茨隠元 果物	633	21.4
7	火	黒ごまきな粉 揚げパン	牛乳	クラムチャウダー 野菜付け合わせ	牛乳 あさり ベーコン きな粉	パン ごま じゃがいも マヨネーズ 砂糖	玉葱 キャベツ 人参 トマト ブロッコリー	684	22.5
8	水	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	鯖の西京焼き 野菜炒め 吉野汁	牛乳 ひじき 鯖 ベーコン 豆腐	ご飯 油 じゃが芋	もやし キャベツ 人参 なら 大根 ねぎ	657	23.2
9	木	山菜うどん	牛乳	竹輪の石垣揚げ チーズで鉄分 果物	牛乳 油揚げ 鶏肉 なた 竹輪 青のり	地粉うどん 小麦粉 油 ごま	人参 ほうれん草 ねぎ わらび ぜんまい 果物	646	25.2
10	金	和風ドライカレー	牛乳	ブロッコリーと きゅうりのドレッシング 野菜スープ	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン	ご飯 砂糖 じゃが芋 油	人参 グリンピース 玉葱 ブロッコリー きゅうり キャベツ	641	21.5
13	月	若布ご飯	牛乳	豚肉の香味揚げ かきたま汁 温野菜	牛乳 豚肉 豚レバー 若布 鶏卵 豆腐	ご飯 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖	生姜 人参 ねぎ 小松菜 きゅうり ブロッコリー コーン	624	25.0
14	火	山型食パン (マッシュルームズ)	牛乳	メカジキのレモンバター焼き 粉ふきいも・ミニトマト 野菜コンソメスープ	牛乳 チーズ メカジキ ベーコン	パン バター じゃが芋 マッシュルームズ	人参 玉葱 コーン キャベツ パセリ レモン 小松菜 トマト	646	24.4
15	水	ご飯 (煎茶入り 手作りふりかけ)	牛乳	じゃが芋のきんぴら煮 イカナゲット 茹でブロッコリー・果物	牛乳 桜エビ じゃこ 鰹節 鶏肉 いか	ご飯 ごま じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ	ごぼう 人参 グリンピース 果物 ブロッコリー	626	23.2
16	木	キムチ入り ごまみそラーメン	牛乳	サーターアランダギー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵	中華麺 砂糖 ホットケーキミックス ごま ピーナッツ	玉葱 人参 白菜 もやし ブロッコリー きゅうり キャベツ	639	22.5
17	金	ご飯	牛乳	鯖のマヨネーズ焼き 海藻サラダ 豚キムチスープ・ゼリー	牛乳 昆布 鯖 若布 豚肉	ご飯 油 マヨネーズ ごま	キャベツ 小松菜 きゅうり パセリ 白菜 人参 なら	628	25.3
20	月	ご飯	牛乳	肉じゃが ワカサギフリッター きゅうりと人参のピリット漬	牛乳 豚肉 さつま揚げ ワカサギ 鶏卵	ご飯 小麦粉 じゃが芋 油 砂糖	人参 たまねぎ きゅうり さやいんげん	635	22.0
21	火	ハンバーガー	牛乳	オニオンスープ 野菜ソテー 果物	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	パン バター 油 砂糖あ	玉葱 椎茸 人参 セリ チンゲンサイ キャベツ 小松菜	620	23.7
22	水	ご飯 (ふりかけ)	牛乳	けんちょう (山口県郷土料理) ししゃもフリッター みそ汁・果物	牛乳 豆腐 油揚げ	ご飯 砂糖 油	大根 干し椎茸 茨隠元 小松菜 玉葱 人参 ねぎ	612	21.4
23	木	きつねうどん	牛乳	とうもろこし きゅうりのピリット漬 フルーツ Fe ヨーグルト	牛乳 油揚げ 豚肉 ヨーグルト	地粉うどん 砂糖 砂糖	ほうれん草 ねぎ とうもろこし きゅうり 人参	620	23.7
24	金	黒パン	牛乳	メキシカンシチュウ 白ごまつくね 温野菜・果物	牛乳 チーズ あさり 鶏肉 大豆	パン ごま じゃが芋 油 じゃが芋	人参 グリンピース 玉葱 ブロッコリー キャベツ コーン	682	27.3
27	月	ポークカレー	牛乳	大豆とごぼうのかり揚げ 三色サラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 青のり	麦ご飯 油 じゃが芋 片栗粉	玉葱 人参 生姜 ごぼう キャベツ ブロッコリー コーン	700	22.2
28	火	コッペパン (マッシュルームズ)	牛乳	白身魚のピザ風 花野菜サラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ ベーコン ホキ あさり	パン バター じゃが芋 マカロニ	ブロッコリー カブチ セリ ピーマン コーン パセリ 玉葱 人参	665	27.9
29	水	かき揚げ丼	牛乳	温野菜 あさりのみそ汁	牛乳 ひじき じゃこ あさり するめ 生揚げ	ご飯 油 じゃが芋	玉葱 ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 アスパラ 枝豆	630	22.2
30	木	担々麺	牛乳	春巻き 枝豆 ミニトマト	牛乳 豚肉	中華麺 油	人参 生椎茸 筍 チンゲンサイ トマト ねぎ なら 枝豆	657	26.7

毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。(6月は食育月間です。)