



日(曜)	献立名			主な食品				栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	その他(調味料等)	
1(水)	2色揚げパン (きなこ・シュガー)		白いんげん豆のスープ ひじきのピリッとサラダ	牛乳、きな粉、ベーコン、 白いんげん豆、干しひじき まぐろ油揚げフレーク	にんじん、こまつな、ホールコーン、 キャベツ、たまねぎ、セロリ、 きゅうり、キャベツ、にんにく	子どもパン、グラニュー糖、 三温糖、植物油	食塩、ローリエ、 白こしょう、チキンガラ、 しょうゆ、みりん、穀物酢、 パプリカ粉、レッドペッパー	800
								24.3
2(木)	白飯		和風ハンバーグ ゆかり和え 味噌けんちん汁	牛乳、豚肉、 豆腐、鶏卵	にんじん、こまつな、たまねぎ、 にんにく、しょうが、キャベツ、 きゅうり、板こんにゃく、ごぼう、 だいこん、根菜ねぎ	精白米、パン粉、三温糖、 てん粉、じゃがいも、 植物油、いりごま	しょうゆ、食塩、 白こしょう、和風だし、素 ゆかり、みそ、だし	741
								30.8
学総直前！パワーアップ献立！！								
3(金)	タコライス (麦ご飯)		たまごスープ アセロラゼリー	牛乳、だいず、豚肉、 鶏卵、わかめ	にんじん、こまつな、にんにく、 ホールトマト、たまねぎ、キャベツ、 えのきたけ、ホールコーン	精白米、米粒麦、三温糖、 ワントンの皮、てん粉、植物油	食塩、白こしょう、 すりパウダー、清酒、 トマトケチャップ、しょうゆ、 ウスターソース、チキンガラ、 アセロラゼリー	755
								29.9
6(月)	学校総合体育大会(給食なし)							
7(火)	学校総合体育大会(給食なし)							
8(水)	白飯		じゃが麻婆 中華サラダ	牛乳、豚肉、わかめ	にんじん、グリーンピース、しょうが、 にんにく、根菜ねぎ、たけのこ、 干しいちげ、たまねぎ、 キャベツ、もやし、きゅうり	精白米、じゃがいも、 三温糖、てん粉、ほろさめ、 植物油、いりごま	清酒、チンタン、しょうゆ、 みそ、トウバンジャン、 食塩、四川黒ソース、 穀物酢、からし粉	739
								25.2
9(木)	◆いわしのかば焼き丼 (島崎さんの白飯)		磯香和え さつま汁	牛乳、いわし、鶏肉、 豆腐、干しひじき、 刻みのり	こまつな、にんじん、キャベツ、 もやし、だいこん、板こんにゃく、 ごぼう、根菜ねぎ	精白米、てん粉、三温糖、 さつまいも、植物油	みりん、しょうゆ、 清酒、だし、みそ	792
								30.8
10(金)	チキンカレー (麦ご飯)		こんにゃくサラダ ピーチパイ	牛乳、鶏肉、チーズ	にんじん、ホールトマト、にんにく、 たまねぎ、しょうが、アップルソース、 サラダこんにゃく、キャベツ、 きゅうり、もも(缶)	精白米、米粒麦、じゃがいも、 小麦粉、三温糖、 グラニュー糖、植物油、 マーガリン、パイシート	ウスターソース、ローリエ、 クローブ粉、食塩、しょうゆ、 カレー粉、チキンガラ、 穀物酢、白こしょう	869
								28.7
地 場 産 物 強 化 週 間	教科コラボ献立【2年社会：食料自給率】			牛乳、豚肉、鶏卵、 鶏肉、豆腐、わかめ	赤ピーマン、にんじん、しゃくし菜、 もやし、えのきたけ、根菜ねぎ	精白米、米粒麦、植物油、 ねぎみそ餃子、てん粉	チンタン、食塩、 中華スープストック、 しょうゆ、チキンガラ	748
	13(月)	しゃくし菜 チャーハン	ねぎみそ揚げ餃子 中華スープ					30.2
	14(火)	肉汁うどん	だいずの狭山茶揚げ おひだし	牛乳、豚肉、 油揚げ、だいず	にんじん、こまつな、しめじ、 根菜ねぎ、しょうが、 もやし、キャベツ	地粉うどん、三温糖、 小麦粉、てん粉、植物油	だし、しょうゆ、 みりん、清酒、食塩、 一味唐辛子、せん菜、 和風だし、素	796
	15(水)	わかめご飯	干草焼き 豆乳入りみそ汁 メロン	牛乳、鶏卵、鶏肉、 炊き込みわかめ、 豚肉、豆腐、豆乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、 だいこん、根菜ねぎ、メロン	精白米、米粒麦、 三温糖、じゃがいも、 いりごま、植物油	食塩、清酒、しょうゆ、 みそ、だし	739
	16(木)	ブルーベリー コッペ	じゃがいものスペイン風煮 小松菜とわかめのサラダ	牛乳、ベーコン、 豚肉、いか、わかめ	にんじん、グリーンピース、 トマトピューレ、こまつな、 ブルーベリー、レモン、たまねぎ、 にんにく、きゅうり、ホールコーン	コッペパン、グラニュー糖、 じゃがいも、三温糖、 マーガリン、いりごま、植物油	トマトケチャップ、 ぶどう酒、しょうゆ、 食塩、白こしょう、 チンタン、穀物酢	788
	17(金)	★毎月19日は食育の日【郷土料理：京都・奈良】			牛乳、鶏肉、湯葉、 油揚げ、とびろおフライ、 豚肉、豆腐	にんじん、こまつな、ごぼう、 干しいちげ、キャベツ、もやし、 だいこん、しめじ、根菜ねぎ	精白米、三温糖、 じゃがいも、てん粉、 植物油、いりごま	うすくちしょうゆ、清酒、 食塩、みりん、しょうゆ、 西京みそ、だし
17(金)	湯葉ご飯	とびろおフライ キャベツのごま味噌和え 吉野汁	33.2					
20(月)	中華丼 (麦ご飯)		きびなごのかりかりフライ あじさいジュレ	牛乳、豚肉、えび、 いか、うずらの卵、 きびなごのかりかりフライ	にんじん、チンゲンサイ、しょうが、 キャベツ、たまねぎ、干しいちげ	精白米、米粒麦、 てん粉、植物油	しょうゆ、清酒、チンタン、 食塩、白こしょう、 中華スープストック、 ライチジュレ、ソーダゼリー、 こんにゃくダイス(ワン)、 ナタデココ	810
								31.5
21(火)	白飯		◆さばの塩焼き 即席揚げ ごまキムチ汁	牛乳、さば、 豚肉、豆腐	にんじん、こまつな、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、だいこん、 板こんにゃく、白菜キムチ、根菜ねぎ	精白米、じゃがいも、植物油、 いりごま、ねりごま	食塩、だし、清酒、 みりん、みそ	742
								30.2
22(水)	インディアン スパゲッティ		バジルポテト アーモンドサラダ	牛乳、豚肉、 だいず、チーズ	にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、きゅうり	スパゲッティ、じゃがいも、 三温糖、植物油、アーモンド	カレー粉、ウスターソース、 食塩、白こしょう、 ぶどう酒、バジル、穀物酢	794
								33.0
23(木)	原田さんの 白飯		生揚げと豚肉のピリ辛ゆめ煮 えのきたけわかめのナムル 冷凍みかん	牛乳、豚肉、 生揚げ、わかめ	にんじん、にら、こまつな、 たまねぎ、白菜キムチ、もやし、 しめじ、にんにく、しょうが、 えのきたけ、みかん	精白米、三温糖、てん粉、 植物油、いりごま	チキンガラ、しょうゆ、 清酒、中華スープストック、 白こしょう、すりパウダー、 パプリカ粉	767
								30.0
24(金)	コーンピラフ		ホキのフレーク焼き じゃがペースoup	鶏肉、ホキ、 ベーコン、チーズ、 飲むヨーグルト	赤ピーマン、青ピーマン、にんじん、 マッシュルーム、ホールコーン、 たまねぎ、キャベツ	精白米、米粒麦、パン粉、 コーンフレーク、じゃがいも、 マカロニ、植物油、バター、 ノンエッグマヨネーズ	チンタン、清酒、食塩、 白こしょう、ぶどう酒、 チキンガラ、コンソメ	744
								29.1
27(月)	◆新生姜ご飯		◆鶏肉と新玉ねぎの甘辛揚げ かきたま汁	牛乳、鶏肉、鶏卵、 豆腐、わかめ	にんじん、こまつな、しょうが、 ごぼう、たまねぎ、 干しいちげ、根菜ねぎ	精白米、米粒麦、てん粉、 じゃがいも、はちみつ、 三温糖、いりごま、植物油	うすくちしょうゆ、 清酒、食塩、 しょうゆ、だし	812
								35.1
28(火)	広東麺		室わかめのチョナムル お豆のデザート	牛乳、うずらの卵、 豚肉、いか、えび、 鶏卵、白豆ペースト、 室わかめ、生クリーム	にんじん、しょうが、 キャベツ、根菜ねぎ、だいこん、 えのきたけ、にんにく	ホット中華めん、てん粉、 三温糖、小麦粉、 植物油、いりごま、バター	しょうゆ、食塩、 ポークガラスープ、 白こしょう、パプリカ粉、 レッドペッパー、穀物酢	837
								31.5
29(水)	白飯		◆あじの梅塩田揚げ ごま和え 沢庵焼	牛乳、あじ、 豚肉、生揚げ	こまつな、にんじん、しょうが、 練り梅、キャベツ、もやし、 ごぼう、だいこん、 つきこんにゃく、根菜ねぎ	精白米、てん粉、三温糖、 植物油、いりごま	しょうゆ、清酒、食塩、 だし、白こしょう	761
								30.1
30(木)	えび玉丼 (麦ご飯)		ししゃもごまフライ 海藻サラダ	牛乳、鶏卵、えび、 ししゃもごまフライ、 海藻ミックス	にんじん、こまつな、 たまねぎ、えだまめ、きゅうり、 だいこん、ホールコーン	精白米、米粒麦、 三温糖、てん粉、いりごま	清酒、しょうゆ、 みりん、だし、 食塩、穀物酢	810
								34.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。  
 ・料理の作り方や、加工食品の食料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。  
 ※9日(木)のごはんは、桜区道場の島崎さんが作られたコシヒカリを使用しています。  
 ※23日(木)のごはんは、西区島根の原田さんが作られたコシヒカリを使用しています。

・6月27日(月)1年生は給食回調整のため、給食がありません。  
 ・6月27日(月)～29日(水)3年生は修学旅行の関係で、給食がありません。  
 ◆6日が旬の食材メニューです。