

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質	給食ひとくちメモ	
1	月	ご飯 のりのつくだ煮 塩こうじの鶏じゃが ちくわりゆで野菜	焼きのり 削り節 鶏肉 焼き竹輪	米 三温糖 油 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ きゅうり もやし	623 kcal 21.5 g	海苔などの海そうには、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、お肌の調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。	
2	火	ミルクパン 鮭とたまごのグラタン オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鮭 生クリーム 鶏卵 チーズ	ミルクパン バター 油 小麦粉 マカロニ 乾燥パン粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ エリンギ きゅうり にんじん キャベツ	670 kcal 30.7 g	オニオンドレッシングは、すりおろし玉ねぎのみみと香味が詰まった人気メニューです。多くの学校で販売店に頼らず、調味料を合わせて加熱し、イチから手作りされています。	
3	水	豚肉のしょうが焼き丼 ゆで野菜（こま酢添え） みそ汁（だいこん・じゃがいも）	豚肉 削り節	米 油 砂糖 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん にら にんにく もやし こまつな きゅうり だいこん ねぎ	626 kcal 23.0 g	豚肉には、ごはんなどの炭水化物を体の中で「元気を出すエネルギー」に変えてくれるビタミンB1（ビーワン）という栄養がたっぷり含まれています。	
4	木	【虫歯予防デー】 ご飯 チキンチキンごぼう（山口県発祥） はりはりゆで野菜 かきたま汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 削り節 豆腐 鶏卵	米 でん粉 油 三温糖 緑豆はるさめ サラダ油 砂糖	ごぼう 枝豆 切干しいたご キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こまつな	667 kcal 26.0 g	6月4日は「虫歯予防デー」です。かみゆえのある食材をたくさん取り入れました。1口30回を目標によくかんで食べましょう。	
5	金	マーボー麺 ナムル あじさい寒天ポンチ	豚肉 豆腐	油 むし中華めん 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな ぶどうジュース アセロラ りんごジュース	600 kcal 27.7 g	梅雨の時期に咲くあじさいをイメージした「あじさい寒天ポンチ」は3種類のジュースを使用します。	
8	月	ご飯 かつおの甘辛だれ 炒り卵入りゆで野菜 おふのすまし汁	かつお 鶏卵 出し昆布 削り節	米 油 でん粉 三温糖 サラダ油 砂糖 あららふ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	610 kcal 28.7 g	かつおやまぐろの身が赤いのは、血の中を常に泳ぎ回っているためです。大きな体を動かすために発達した筋肉には、筋力をたっけつたたんぱく質が多く含まれているため、身が赤く見えるのです。	
9	火	カーリットトースト クラムチャウダー ツナサラダ	ベーコン 豚もも 牛乳 あさり 生クリーム ツナ缶	食パン マーガリン サラダ油 じゃがいも バター 米粉 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり	606 kcal 24.4 g	クラムチャウダーの「クラム」とは、あさりやまぐろなどの「軟貝類」のことです。本場のアメリカでは大きな貝を使いますが、給食では日本のみずかんにしじみがある「あさり」を使っています。	
10	水	ご飯 なめたけ 豚肉とじゃがいもの炒め煮 おかかあえ	出し昆布 豚肉 削り節 糸がきかつお	米 三温糖 油 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖	えのきたけ にんにく しょうが にんじん 干しいたけ だいこん グリンピース はくさい もやし こまつな	618 kcal 20.1 g	手作りなめたけです。しょうゆ・みりん・三温糖・だし汁とえのきを煮て味をしみ込ませ、とろりとさせて完成です。	
11	木	【入梅献立】 ご飯 梅こ飯 あじの香味だれ ゆで野菜（だししょうゆ） じゃがいものみそ汁	しらす干し あじ 削り節 油揚げ 生わかめ	米 白ごま 油 でん粉 砂糖 じゃがいも	梅干し ねぎ しょうが 赤唐からし はくさい こまつな にんじん スイートコーン缶ホール	610 kcal 24.8 g	入梅献立です。暦の上での梅雨入りで、この時期から梅仕事を始めます。給食では「梅こ飯」を実施します。	
12	金	【郷土料理：沖縄県】 タコライス もずくスープ ポテトドッグ	豚ひき肉 大豆 ダイスターズ 削り節 豆腐 もずく 牛乳	米 油 じゃがいも プレミックス粉	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん ねぎ	690 kcal 26.4 g	タコライスはアメリカから伝わったタコスの具材をご飯にのせた、沖縄発祥の人気メニューです。	
13	土	【学校公開】 チキンカレーライス 大豆入りゆで野菜 ココロオレンジゼリー	鶏肉 大豆	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 サラダ油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶詰 キャベツ きゅうり みかんジュース	701 kcal 21.4 g	オレンジジュースと寒天を使ってゼリーを作りました。寒天はテングサという海そうの仲間からできています。	
15	月	ご飯 さばのしょうが焼き カリカリポテトのサラダ 野菜のみそ汁	さば 削り節 油揚げ	米 油 じゃがいも サラダ油 砂糖	しょうが ねぎ きゅう にんじん キャベツ ごぼう こまつな	682 kcal 26.5 g	青魚には、DHAとEPAという栄養素が豊富に含まれています。どちらも脂質のなかまで、脳や神経を発達させ、記憶力や学習能力を高める働きがあります。	
16	火	スパゲッティナポリタン コーンサラダ フルーツのヨーグルトぞえ	豚肉 ウィンナー 粉チーズ ヨーグルト	油 砂糖 バター スパゲッティ サラダ油 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ホールコーン 黄桃 パイナップル	591 kcal 21.6 g	ナポリタンは日本の横浜で生まれた料理です。戦後の海軍にちなんで「ナポリ」のなまかです。カリウムという栄養素が多く、体の中の余計な塩分を外に出してくれます。	
17	水	中華丼 じゃがいも入りゆで野菜 メロン	牛乳 豚肩 いか むきえび	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも サラダ油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ だけのこ はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン メロン	616 kcal 24.5 g	メロンはくだものですが、野菜のきゅうりやトマトなどと同じ「うり」のなまかです。カリウムという栄養素が多く、体の中の余計な塩分を外に出してくれます。	
18	木	【まこわやさしい献立】 わかめご飯 鮭の照り焼き ひじきと大豆の炒め煮 ごま豚汁	牛乳 炊き込みわかめ 鮭 干ひじき 油揚げ 大豆 削り節 豚肉 豆腐	米 砂糖 油 つきこんにゃく じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	630 kcal 32.5 g	豆・ごまなどの種実類・わかめなどの海藻・野菜・魚・しいたけなどのきのこ類・いもといった健康な食生活に役立つ食材の献立の文字を覚えやすく書いたものが「まこわやさしい」です。	
19	金	振 替 休 業 日						
22	月	ご飯 豚キムチ豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 緑豆はるさめ サラダ油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい だけのこ キムチ にら きゅうり	642 kcal 23.1 g	キムチなどの漬物は、発酵食品ならではの乳酸菌が摂取できるなどの良い効果が期待できます。	
23	火	ご飯+ゆかりかけ（じゃこ） ピーンズコロック ゆでキャベツ 大根のみそ汁	ちりめんじゃこ 糸がきかつお あおのり 豚肉 大豆 スキムミルク 生わかめ 牛乳 削り節 油揚げ	米 白ごま 油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 生パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん	677 kcal 28.1 g	スキムソーで細かくした大豆をコロックに入れていたばす。大豆は畑の肉と呼ばれるたんぱく質が豊富です。	
24	水	ご飯 いかとじゃがいものチリソース シャキシャキ和え 中華スープ	いか 鶏肉	米 揚げ油 でん粉 油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが ねぎ 切干しいたご もやし にんじん きゅうり だけのこ 干しいたけ はくさい こまつな	610 kcal 22.6 g	「シャキシャキ和え」の切干大根は、干すことで栄養が凝縮されるのでカルシウムが豊富です。	
25	木	【4年生社会科見学】 ポテトパン ミネストローネスープ 小玉すいか	ベーコン チーズ 鶏肉 いんげんまめ	コッパン 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	たまねぎ ピーマんにんにく セロリ にんじん キャベツ トマト缶詰 小玉すいか	616 kcal 25.6 g	小玉すいかは、直径20センチほどの小さなすいかで、皮が薄いのが特徴です。すいかには、体温を下げる効果があります。	
26	金	ひじき入り五百こ飯 ししゅもの香味揚げ ゆで野菜（からししょうゆ） にらたま汁	鶏肉 干ひじき 油揚げ ししゅも あおのり 削り節 豆腐 鶏卵	米 油 砂糖 小麦粉 白ごま でん粉	にんじん ごぼう 干しいたけ だけのこ はくさい もやし こまつな ねぎにら	628 kcal 27.5 g	苦手な人も多い「ししゅも」ですが、丸ごと食べる小魚は、しっかりカルシウムを摂ることができます。	
29	月	【6年生日光移動教室】 高菜とひき肉の炒飯 青菜とじゃこのゆで野菜 はるさめスープ 国産パレンシアオレンジ	鶏肉 鶏卵 ちりめんじゃこ 削り節 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 白ごま 緑豆はるさめ	しょうが ねぎ たかな漬 もやし こまつな にんじん 干しいたけ はくさい パレンシアオレンジ	650 kcal 27.2 g	高菜漬は日本古来から親しまれている漬物の一つです。少し辛みがあり、油で炒めるとうまみが増します。	
30	火	【6年生日光移動教室】 クリームチーストースト 鶏肉のブラウンシチュウ わかめ入りゆで野菜	クリームチーズ 鶏肉 チーズ 生クリーム 生わかめ	食パン 砂糖 油 じゃがいも 三温糖 バター 小麦粉 サラダ油	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	647 kcal 25.4 g	普通のチーズと比べて水分が多く、とてもやわらかいのが特徴です。そのままパンにぬったり、デザートにも使われます。	

※アレルギー食品には記号を表示しています