



日/曜日	献立	お も な 材 料			行事等
		体を作る食品 (肉、豆、魚、卵、牛乳、海藻)	熱や力になる食品 (米、パン、麺、油、砂糖、芋)	体の調子を整える食品 (野菜、果物)	
2月	牛乳 ハゲティートロス じゃが芋のハニーサラダ フルーツゼリー	牛乳, 豚肉, 寒天	スパゲティ, 油, 米粉, 砂糖, じゃが芋, はちみつ	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, もやし, きゅうり, みかん, パイン	東京都産 じゃがいも, きゅうり 使用予定
3火	牛乳 ご飯 大徳寺揚げ 小松菜の味噌汁 おなか和え	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 豆腐, みそ, かつお節	こめ, おおむぎ, 油, じゃが芋, 砂糖, でん粉	エリンギ, 人参, 生姜, 小松菜, 長ねぎ, もやし, キャベツ	東京都産 小松菜 使用予定
4水	牛乳 ピザトースト アスパラガスのクリームシチュー ココア豆	牛乳, ベーコン, チーズ, 鶏肉, 生クリーム, 大豆 カミカミメニュー	食パン, 砂糖, 油, じゃが芋, 米粉, ココア	玉葱, 人参, マッシュルーム, トマト, ピーマン, アスパラガス	歯と口の健康週間
5木	牛乳 あじの蒲焼き丼 ごま汁 五目豆	牛乳, あじ, みそ, 大豆, 鶏肉 カミカミメニュー	こめ, おおむぎ, でん粉, 油, 砂糖, ごま, じゃが芋, こんにゃく	生姜, 大根, 人参, ごぼう, 長ねぎ, れんこん	東京都産 じゃがいも, 大根 使用予定
6金	牛乳 チリビーンズライス こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 大豆, ガルバンゾー (ひよこまめ) カミカミメニュー	こめ, おおむぎ, 砂糖, こんにゃく, ごま油	生姜, しめじ, 玉葱, 人参, グリンピース, トマト, キャベツ, きゅうり, もやし, コーン, みかん	東京都産 キャベツ, きゅうり 使用予定
9月	牛乳 ご飯 肉じゃが 子持ちししゃもの磯辺揚げ 小松菜のおひたし	牛乳, 豚肉, こもちししゃも, 青のり コツコツ給食	こめ, おおむぎ, 油, じゃが芋, しらたき, 砂糖, 小麦粉	玉葱, 人参, さやいんげん, もやし, 小松菜	東京都産 小松菜 使用予定
10火	牛乳 チキンカレーライス じゃこ入りサラダ リンゴゼリー	牛乳, 鶏肉, じゃこ, 寒天 カミカミメニュー	こめ, おおむぎ, じゃが芋, 小麦粉, 油, 砂糖, ごま油, ごま	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, もやし, りんご	
11水	牛乳 カリカリ梅と卵のチャーハン フィッシュフライ 野菜の和え物	牛乳, 卵, ほっけ 入梅メニュー	こめ, おおむぎ, 油, 小麦粉, パン粉	長ねぎ, 梅, 小松菜, もやし, 人参, コーン	入梅
12木	牛乳 マーボー豆腐丼 チンゲンサイの中華スープ メロン	牛乳, 豆腐, 豚肉, みそ, 鶏肉 梅	こめ, おおむぎ, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, ごま	にんにく, 生姜, 長ねぎ, 人参, なら, もやし, チンゲンサイ, メロン	
13金	牛乳 キムタクチャーハン ならと卵のスープ ナムル 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐, 卵	こめ, おおむぎ, 油, 砂糖, ごま油, でん粉, ごま	キムチ, 大根, 長ねぎ, 人参, しめじ, なら, 小松菜, もやし, みかん	東京都産 小松菜 使用予定
16月	牛乳 ご飯 魚のにんにく味噌焼き 豆腐とわかめのすまし汁 切干し大根のサラダ 水ようかん	牛乳, ます, みそ, 豆腐, わかめ, ハム, 寒天, あずき	こめ, おおむぎ, 砂糖, ごま油, 油	にんにく, 長ねぎ, 人参, 小松菜, 大根, きゅうり, もやし	東京都産 小松菜, きゅうり 使用予定
17火	牛乳 ベーコンピラフ トマトシチュー 枝豆のサラダ	牛乳, ベーコン, 鶏肉	こめ, おおむぎ, じゃが芋, 砂糖, 油, 小麦粉	玉葱, 人参, コーン, ピーマン, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, グリンピース, キャベツ, もやし, 枝豆	東京都産 キャベツ, じゃがいも 使用予定
18水	牛乳 ハムチーズトースト ポトフ フレンチサラダ	牛乳, ハム, チーズ, ベーコン, ウィナー	食パン, 油, じゃが芋, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, かぶ, キャベツ, もやし, きゅうり	東京都産 かぶ, キャベツ, きゅうり 使用予定
19木	牛乳 わかめご飯 八丈島産キメジの揚げ煮 野菜汁	牛乳, わかめ, キメジ, 豆腐, 油揚げ 食育の日! 地産地消メニュー	こめ, おおむぎ, でん粉, 油, じゃが芋, 砂糖, こんにゃく	にんにく, 生姜, さやいんげん, 人参, コーン, ごぼう, 大根, 長ねぎ, 小松菜	東京都産 キメジ, じゃがいも, 小松菜, 大根 使用予定
20金	牛乳 ご飯 鶏肉の梅しそ焼き 冬瓜の味噌汁 キャベツと小松菜のじゃこ炒め	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わかめ, みそ, じゃこ 夏至メニュー	こめ, おおむぎ, はちみつ, 油, ごま	梅, しそ葉, とうがん, 人参, 長ねぎ, キャベツ, 小松菜	21日 夏至
23月	牛乳 タコライス もずくスープ パイナップルゼリー	牛乳, 豚肉, もずく, 鶏肉, 豆腐, 寒天 沖縄県料理	こめ, おおむぎ, 油, 砂糖, ごま	にんにく, 人参, 玉葱, トマト, キャベツ, もやし, 長ねぎ, パインアップル	沖縄県産 もずく 使用予定 沖縄慰霊の日
24火	牛乳 ご飯 ヤンニョムチキン (韓国からあげ) ワンタンスープ 野菜のピリ辛漬け	牛乳, 鶏肉, トウバンジャン, 豚肉	こめ, おおむぎ, でん粉, 油, 砂糖, ごま, ワンタンの皮	生姜, にんにく, 人参, 白菜, えのきたけ, もやし, 長ねぎ, かぶ, キャベツ, 小松菜	東京都産 かぶ, 小松菜, キャベツ 使用予定
25水	牛乳 カレーうどん 蒸しとうもろこし 寒天フルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 寒天 3年生が、とうもろこしの皮むきしてくれる予定です!	うどん, 油, 砂糖, でん粉	生姜, にんにく, 人参, 玉葱, 長ねぎ, 小松菜, とうもろこし, みかん, パイン	東京都産 小松菜 使用予定
26木	牛乳 ご飯 揚げ魚のみぞれかけ 沢煮梅 ひじきの炒り煮	牛乳, ほっけ, 油揚げ, ひじき, 大豆	こめ, おおむぎ, でん粉, 油, 砂糖	大根, 長ねぎ, ごぼう, 人参, えのきたけ, 枝豆, れんこん	東京都産 大根 使用予定
27金	牛乳 チキンピラフ コーンチャウダー ハムとアスパラガスのサラダ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, ハム	こめ, おおむぎ, じゃが芋, 米粉, 油, 砂糖	玉葱, 人参, ピーマン, マッシュルーム, しめじ, コーン, もやし, アスパラガス, 枝豆	
30月	牛乳 ホイコーロー丼 春雨スープ さくらんぼ	牛乳, 豚肉, 豚肉, トウバンジャン	こめ, おおむぎ, 油, ごま油, でん粉, 春雨	生姜, にんにく, キャベツ, ピーマン, 人参, 長ねぎ, しめじ, チンゲンサイ, さくらんぼ	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

〈今月の給食指導目標〉



6月の平均

エネルギー	: 638 kcal
たんぱく質	: 26.4g
脂質	: 20.9g

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯と口の健康のために、「よくかむこと」が大切です。4日～10日は、かみごたえのある食べ物を使った「カミカミメニュー」、歯のもとになるカルシウムが多く含む食べ物を、たくさん取り入れた「コツコツ給食」を入れました。よくかんで、しっかり食べましょう!!

