

日(曜)	献立名			食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	エネルギーのもとになる 食品(黄)	体をつくるもとになる 食品(赤)	体の調子をととのえる 食品(緑)	
2(月)	ごはん・ ひじきのふりかけ(ごま)	牛乳	ホキのあまからソースかけ(魚) おひたし	米、砂糖、ごま、 でん粉、油	牛乳、ひじき、 かつお節、ホキ	小松菜、キャベツ、もやし	570 21.0
3(火)	2年生そら豆のさやむき・旬の献立(そら豆)			米、じゃが芋、油、 砂糖、でん粉、 ごま油	牛乳、豚肉、大豆、 みそ、くきわかめ	生姜、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、 にんじん、筍、椎茸、もやし、 小松菜、えのき、そら豆	605 22.7
	ごはん	牛乳	じゃがマーボー(豚・大豆) くきわかめのチョナムル そら豆				
4(水)	かみかみ献立			米、もち米、油、砂糖、 小麦粉、でん粉	牛乳、豚肉、昆布、 大豆、きびなご、みそ、 油揚げ	にんじん、椎茸、ごぼう、生姜、 切干大根、ねぎ、えのき、小松菜	583 26.1
	かみかみごはん (豚・大豆)	牛乳	きびなごサクサクあげ(魚・魚卵・小麦) きりぼしだいこんのみそしる				
5(木)	おやこどん (鶏卵)	牛乳	ミルクいもぼう(さつま芋・乳) しめじあえ	米、砂糖、でん粉、 さつま芋、油	牛乳、鶏肉、鶏卵、 脱脂粉乳、油揚げ	にんじん、玉ねぎ、筍、椎茸、枝豆、 しめじ、ほうれん草、もやし	691 27.2
6(金)	チキンピラフ (乳)	牛乳	サーモンチャウダー(魚・豚・乳・小麦) わかめサラダ	米、バター、油、 じゃが芋、小麦粉、 ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、鮭、 ベーコン、わかめ	にんじん、玉ねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、エリンギ、パセリ、 キャベツ、きゅうり、コーン	583 27.4
9(月)	こどもパンスライス (小麦)	牛乳	チキンカツ(小麦) ABCスープ(豚・小麦) れいとうみかん(果物)	パン、砂糖、パン粉、 小麦粉、米粉、でん粉、 油、マカロニ	牛乳、鶏肉、ベーコン	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ、みかん	622 23.0
10(火)	カレーなんばんうどん (小麦・豚)	牛乳	こざかないりまつばいも(魚・さつま芋) あさづけ	うどん、でん粉、 アレルギーフリーカレー粉、 さつま芋、油、砂糖、 はちみつ	牛乳、豚肉、油揚げ、 昆布、煮干し	にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、 大根	646 26.3
11(水)	栄和っ子はしの日			米、油、砂糖、でん粉、 ごま油	牛乳、昆布、鶏肉、 油揚げ、さば	にんじん、さやえんどう、生姜、 キャベツ、きゅうり	622 23.1
	こぎつねずし (さやえんどう)	牛乳	さばのたつたあげ(魚) かおりつけ				
12(木)	ごはん	牛乳	とうふとひきにくのにこみ(豚) はるさめサラダ	米、油、砂糖、ごま油、 でん粉、春雨	牛乳、豆腐、豚肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく、生姜、 椎茸、筍、きゅうり、もやし	592 23.5
13(金)	ツイストパン (小麦)	牛乳	ソーセージとまめのトマトに(豚・大豆・乳) かいそうサラダ	パン、じゃが芋、油、 ごま油、砂糖	牛乳、ウインナー、 大豆、ひよこ豆、 チーズ、海藻ミックス	玉ねぎ、にんじん、にんにく、 エリンギ、トマト、きゅうり、大根、 コーン	605 21.5
16(月)	地場産物強化ウィーク			米、砂糖、白滝、油	牛乳、大豆、豆腐、 豚肉、海苔	ねぎ、にんじん、えのき、小松菜、 キャベツ、もやし	633 30.8
	ごはん	牛乳	さいのくになっとう(大豆) にくどうふ(豚) いそかあえ				
17(火)	地場産物強化ウィーク			米、ごま油、油、 パン粉、小麦粉、 でん粉	牛乳、ししゃも、 焼き豚、鶏卵、わかめ、 豆腐、ベーコン	しゃくし菜漬け、にんにく、にんじん、 筍、えのき、ねぎ	580 21.9
	しゃくしな ガーリックチャーハン (豚・鶏卵)	牛乳	ししゃもフライ(魚・魚卵・小麦) わかめスープ(豚)				
18(水)	地場産物強化ウィーク・開校記念日献立			パン、さつま芋、 乳不使用マーガリン、 砂糖、じゃが芋、油	牛乳、ベーコン、鶏肉、 大豆	玉ねぎ、にんじん、トマト、枝豆、 キャベツ、きゅうり、コーン	629 25.4
	キャラメル ポテトースト (小麦・さつま芋)	牛乳	チキンビーンズ(豚・大豆) コールスローサラダ				
19(木)	地場産物強化ウィーク			米、油、ハヤシルウ、 こんにゃく粉、砂糖、 水あめ、はちみつ	牛乳、豚肉	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、トマト、 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、 レモン	656 20.8
	ハヤシライス (豚・小麦)	牛乳	ちちぶこんにゃくサラダ はちみつレモンゼリー				
20(金)	地場産物強化ウィーク			スパゲティ、油、 じゃが芋、砂糖、 ごま油	牛乳、豚肉、チーズ、 わかめ	ズッキーニ、玉ねぎ、にんじん、生姜、 にんにく、ピーマン、トマト、小松菜、 きゅうり、コーン	572 20.2
	トマトと ヨロけんズッキーニの スパゲティ(小麦・豚・乳)	牛乳	フライドポテト こまつなとわかめのサラダ				
23(月)	ビビンバ (豚・ごま)	牛乳	スパイシービーンズ(大豆) トックスープ(魚醤)	米、油、ごま、砂糖、 ごま油、でん粉、トック	牛乳、豚肉、大豆、 鶏肉	にんにく、生姜、もやし、にんじん、 小松菜、ねぎ、チンゲン菜、玉ねぎ	582 24.3
24(火)	ジャージャーめん (小麦・豚)	牛乳	あおのりポテト ちゅうかきゅうり	中華麺、砂糖、油、 でん粉、じゃが芋、 ごま油	牛乳、豚肉、京桜みそ、 青海苔	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、にら、 にんにく、生姜、椎茸、きゅうり	593 24.7
25(水)	ごはん・ ごましお(ごま)	牛乳	じゃがいものにくみそソース(豚) からしあえ	米、ごま、じゃが芋、 油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、椎茸、枝豆、 小松菜、キャベツ、もやし	606 21.9
26(木)	うめわかめごはん (ごま)	牛乳	てりやきチキン ぐだくさんみそしる	米、砂糖、でん粉、 ごま油、ごま、油、 こんにゃく	牛乳、わかめ、鶏肉、 豆腐、みそ	梅、ゆかり、生姜、ごぼう、にんじん、 大根、ねぎ、小松菜、しめじ	571 30.2
27(金)	ぶたにくとやさいの ほそぎりどん(豚)	牛乳	アジフライ(小麦・魚) ちゅうかつづけ	米、じゃが芋、油、 砂糖、でん粉、パン粉、 小麦粉、ごま油	牛乳、豚肉、あじ	ピーマン、にんじん、玉ねぎ、もやし、 大根、きゅうり	639 26.4
30(月)	3年生とうもろこしの皮むき・旬の献立(とうもろこし)			米、油、砂糖、でん粉、 アレルギーフリーカレー粉、 ごま	牛乳、大豆、豚肉、 ベーコン	春菊、枝豆、小松菜、もやし、 きゅうり、とうもろこし	646 26.7
	ソイどん (豚・大豆)	牛乳	ごますあえ(ごま) むしとうもろこし				

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。

※2年生は校外学習のため、6月20日(金)の給食はありません。