

日	曜日	牛乳	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	なつちから 熱や力になるもの	からだちよし ととの 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g			
3	月	○	チキンライス	とり	こめ マーガリン なたねあぶら さとう	トマト にんじん たまねぎ	エネルギー 603 kcal			
			ドリアソース	とり ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ	オリーブオイル マーガリン こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	たんぱく質 24.4 g			
			アスパラとコーンのサラダ	ハム	なたねあぶら さとう	キャベツ アスパラガス にんじん コーン	脂質 21.5 g			
			メロン			メロン	食塩相当量 2.3 g			
4	火	○	きつねうどん	とり あぶらあげ かつおぶし こんぶ	うどん	にんじん だいこん ごまつな ながねぎ しいたけ	エネルギー 556 kcal			
			かみかみかき揚げ	ちくわ あさり	きつまいも こむぎこ でんぶん なたねあぶら	えだまめ ながねぎ たまねぎ にんじん コーン	たんぱく質 24.4 g			
			オレンジ			オレンジ	脂質 18.7 g			
※食と口の健康週間 (6/4~6/10)							食塩相当量 2.2 g			
5	水	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 593 kcal			
			親子丼(具)	とり かつおぶし たまご	さとう	たまねぎ ながねぎ にんじん しいたけ ごまつな	たんぱく質 27.0 g			
			くきわかめとツナのサラダ	ツナ くきわかめ	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン	脂質 15.1 g			
			パインゼリー		クールゼリーのもと	パインアップルジュース パイン	食塩相当量 2.3 g			
6	木	○	ごはん		こめ		エネルギー 580 kcal			
			白身魚の薬味ソース	たら	でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう	ながねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 26.7 g			
			じゃこサラダ	ちりめん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ コーン	脂質 18.4 g			
			けんちん汁	ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし	さといも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ ごまつな	食塩相当量 1.9 g			
			ひとくちアセロラゼリー		ひとくちアセロラゼリー					
7	金	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 629 kcal			
			ハヤシライス	ぶた	なたねあぶら こむぎこ マーガリン	しょうが にんにく マッシュルーム たまねぎ にんじん トマト	たんぱく質 25.4 g			
			マセドアンサラダ	チーズ ハム	じゃがいも オリーブオイル さとう	にんじん きゅうり コーン	脂質 21.2 g			
※3年生 夏休みのさやもぎ							食塩相当量 1.7 g			
10	月	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 585 kcal			
			八宝菜	ぶた えび うずら たまご	なたねあぶら でんぶん	しょうが にんにく ながねぎ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ	たんぱく質 24.7 g			
			中華和え	やきぶた	ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり	脂質 18.3 g			
			あじさいポンチ		さとう	みかん パイン	食塩相当量 2.2 g			
11	火	○	豚肉のしくれごはん	ぶた みそ	こめ さとう ごま	ごぼう さやいんげん しょうが	エネルギー 598 kcal			
			鮭のマヨネーズ焼き	さけ	エックケアマヨネーズ パンこ		たんぱく質 30.0 g			
			さつまいも汁	とり とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	さつまいも こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ごまつな ながねぎ	脂質 21.1 g			
			冷凍みかん			みかん	食塩相当量 2.2 g			
12	水	○	ピザトースト	ソーセージ チーズ	しょうパン なたねあぶら さとう	マッシュルーム ピーマン たまねぎ コーン トマト	エネルギー 557 kcal			
			フレンチサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ	たんぱく質 21.7 g			
			ABCスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ	にんじん キャベツ たまねぎ ごまつな	脂質 22.7 g			
食塩相当量 3.4 g										
13	木	○	キンパ風まぜごはん	ぶた あぶらあげ きんしたまご のり	こめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん たくあん ごまつな	エネルギー 630 kcal			
			ヤニヨムチキン	とり	こむぎこ でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら	にんにく	たんぱく質 28.0 g			
			トックスープ	とり	トック	にんじん えのきたけ はくさい ごまつな	脂質 21.6 g			
			オレンジ			オレンジ	食塩相当量 2.0 g			
14	金	○	ごはん		こめ		エネルギー 637 kcal			
			さんが焼き	いわし ぶた みそ	パンこ さとう ごま	ながねぎ しょうが	たんぱく質 29.5 g			
			のり和え	のり	さとう	キャベツ ごまつな にんじん	脂質 19.9 g			
			かきたま汁	たまご とうふ かつおぶし こんぶ	でんぶん	にんじん えのきたけ ごまつな ながねぎ	食塩相当量 2.1 g			
※千歳親民の日 (6/15)							市川のなしゼリー	クールゼリーのもと	なし なしかん	
17	月	○	ごはん		こめ		エネルギー 582 kcal			
			あじフライ	あじ	こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう		たんぱく質 28.8 g			
			ごま酢和え		ごま さとう	きゅうり にんじん キャベツ	脂質 18.3 g			
			とん汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	じゃがいも こんにやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう ごまつな	食塩相当量 2.1 g			
18	火	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 588 kcal			
			麻婆豆腐	ぶた とうふ みそ	なたねあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ いら ながねぎ しいたけ	たんぱく質 24.1 g			
			切り干し大根のごま和え	ツナ	さとう ごま ごまあぶら	きりぼしだいこん にんじん ごまつな もやし コーン	脂質 17.8 g			
			すいか			すいか	食塩相当量 1.9 g			
19	水	○	カレーうどん	とり なたね かつおぶし こんぶ	うどん	ながねぎ たまねぎ にんじん ごまつな	エネルギー 587 kcal			
			千草和え	ハム あぶらあげ	さとう ごま	もやし ごまつな にんじん	たんぱく質 23.6 g			
			ぐりとぐらのかすてら	たまご こくりーむ	こむぎこ さとう マーガリン ふんとう		脂質 23.1 g			
食塩相当量 2.3 g										
20	木	○	キムチごはん	ぶた	こめ さとう ごまあぶら ごま	しょうが はくさいキムチ にんじん	エネルギー 557 kcal			
			しゅうまい	ぶた	でんぶん さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ	たまねぎ しょうが ながねぎ たけのこ	たんぱく質 22.6 g			
			中華風コーンスープ	ベーコン たまご	でんぶん ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ ごまつな えのきたけ	脂質 19.1 g			
			冷凍パイン			パイン	食塩相当量 2.3 g			
21	水	○	ごはん		こめ		エネルギー 554 kcal			
			鯖の香味焼き	さば みそ		しょうが にんにく ながねぎ	たんぱく質 27.1 g			
			わかめサラダ	わかめ くきわかめ	さとう なたねあぶら ごまあぶら ごま	キャベツ にんじん コーン	脂質 20.5 g			
			根菜汁	ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ	さといも こんにやく	にんじん れんこん だいこん ごぼう	食塩相当量 2.2 g			
※夏至 (6/21)							ひとくちぶどうゼリー	ひとくちぶどうゼリー		
24	月	○	ごはん		こめ		エネルギー 604 kcal			
			肉じゃが	ぶた さつまいも かつおぶし	なたねあぶら じゃがいも しらす さとう	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ	たんぱく質 24.4 g			
			ひじきサラダ	ひじき ツナ	なたねあぶら さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり	脂質 20.5 g			
おふのラスク							ふ マーガリン さとう		食塩相当量 1.8 g	
25	火	○	麦ごはん		こめ むぎ		エネルギー 591 kcal			
			チキンカレー	とり チーズ ぎゅうにゅう	じゃがいも はちみつ マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	たんぱく質 19.5 g			
			海藻サラダ	かいそうミックス	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ コーン	脂質 16.1 g			
			冷凍パイン			パイン	食塩相当量 2.2 g			
26	水	○	コッペパン		コッペパン		エネルギー 595 kcal			
			鶏肉の照り焼き	とり		しょうが	たんぱく質 30.0 g			
			こんにやくサラダ		こんにやく さとう なたねあぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん コーン	脂質 23.0 g			
クラムチャウダー							あさり とうふ ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	じゃがいも こむぎこ マーガリン		食塩相当量 2.4 g
27	木	○	焼きそば	ぶた	ちゅうかめん なたねあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく	エネルギー 555 kcal			
			大豆とポテトのフライ	だいず あおりのり	でんぶん じゃがいも なたねあぶら		たんぱく質 24.7 g			
			3種のわかめスープ	とり ベーコン くきわかめ わかめ		にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ	脂質 21.1 g			
			冷凍みかん			みかん	食塩相当量 2.8 g			
28	金	○	ごはん		こめ		エネルギー 606 kcal			
			おからコロッケ	ぶた おから	じゃがいも こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう	たまねぎ	たんぱく質 24.4 g			
			寒天サラダ	かんてん	ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり コーン	脂質 20.4 g			
※田舎汁							ぶた とうふ あぶらあげ かつおぶし こんぶ みそ	こんにやく	ごぼう だいこん にんじん しめじ ながねぎ ごまつな	食塩相当量 2.3 g
※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。							栄養価の月平均値			
※食材料の表示は一部の食品となっております。アレルギー等、健康上留意する点がある場合には、必ず学校までご連絡ください。							エネルギー 589 kcal			
							たんぱく質 25.6 g			
							脂質 19.9 g			
							食塩相当量 2.2 g			