

給食回数 22回

日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準					
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g			
			あ	か	み	ど	り	き	い	ろ	
1	木	あげパン(またはバターロールパン) インド煮 和風フロッコリーサラダ アセロラゼリー	ぶた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	772	26.8	26.7
2	金	ごはん ぶた肉とあつあげの香味いため わかめスープ フルーツあんにんよせ	ぶた肉 あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ ピーマン	キャベツ ねぎ みかん パイナップル	ごはん さとう でんぷん	油 ごま油	800	27.4	20.0
5	月	ごはん 中華うま煮 焼きぎょうざ 2こ コロコロきゅうり 小魚	ぶた肉 いか えび	牛乳 かたくちいわし	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ きゅうり	ごはん でんぷん ぎょうざの皮	油 ごま油 ごま	808	32.4	19.9
6	火	バターロールパン(またはあげパン) ポテトのクリーム煮 イタリアンサラダ さくらんぼゼリー	ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ	パン マカロニ じゃがいも さとう	油 バター ドレッシング	834	26.1	29.1
7	水	セルフいか天どん(ごはん・いか天ぷら ・天どんのたれ) 小松菜のいそかあえ ぶた肉とキャベツのみそ汁	いか ぶた肉 みそ	牛乳 のり	ごまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	ごはん 小麦粉	油	749	22.0	19.2
8	木	ココアコッペパン チキンナゲット2こ えだまめとコーンのサラダ ワントンスープ ブルーベリータルト	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり えだまめ とうもろこし もやし	パン ワントンの皮 タルト	油 ドレッシング さとう	828	31.0	24.0
9	金	ごはん メバルの一夜干し焼き ひじきの五目豆 けんちん汁	ぶた肉 メバル 大豆 油あげ とり肉 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	761	34.5	17.4
12	月	ごはん ぶた肉のうま煮 キャベツの塩こんぶあえ だいこんとなめこのみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ なめこ	ごはん さとう	油 ごま油	811	30.1	24.5
13	火	ミニ米粉パン 塩ラーメン はるまき きゅうりともやしのサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ きゅうり とうもろこし	パン さとう 中華めん はるまきの皮	油 ごま油	804	31.9	31.1
14	水	ごはん モロのケチャップあえ ほうれんそうのごまあえ 中華スープ 県民の日ゼリー(豆乳クリームのみ)	モロ ぶた肉 とうふ	牛乳 豆乳	にら にんじん ほうれんそう	もやし ねぎ しいたけ	ごはん でんぷん さとう	油 ごま油	801	31.3	20.0
15	木	黒コッペパン(県産小麦) クリームシチュー フレンチサラダ 県産ヨーグルト	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリルド きゅうり キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	油 バター ドレッシング	832	28.6	26.1
16	金	ごはん ホイコーロー はるさめスープ 冷凍みかん	ぶた肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ たまねぎ もやし みかん	ごはん さとう	油	827	30.0	20.3
19	月	ごはん 五目肉じゃが やさいのあさづけ とうふ(しょうゆ)	ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	油	768	27.0	15.6
20	火	バーガーパン ドミグラスソースハンバーグ えだまめのマリネ パンプキンポタージュ	ぶた肉 とり肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ	パン さとう	バター ドレッシング 油	833	31.8	32.5
21	水	◆日本味めぐり～長野県～ セルフ キムタクごはん(ごはん、 キムタクごはんの具) 山ぞく焼き きのこ入り具だくさんみそ汁 りんごゼリー	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	はくさい だいこん えのき しいたけ まいたけ えのき だけ ごぼう たけのこ	ごはん でんぷん さとう	油 ごま油	889	33.4	27.5
22	木	ミニミルクコッペパン スパゲティミートソース オムレツ 海そうサラダ	たまご ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ トカリ	にんじん	キャベツ きゅうり グリルド たまねぎ	パン スパゲティ	ドレッシング ごま油	777	35.2	20.2
23	金	もち麦ごはん ポークカレー グリーンサラダ ミルクプリン	ぶた肉	牛乳	にんじん フロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	ごはん もち麦 じゃがいも さとう	ドレッシング 油	841	25.0	23.1
26	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい 2こ チョレギサラダ	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう でんぷん しょうがの皮	油 ドレッシング ごま	839	33.4	23.2
27	火	ミニチーズコッペパン 煮こみうどん ちくわのいそあけ コーン入りおひたし	ちくわ とり肉 なると	牛乳 あおのり チーズ	ごまつな にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ しいたけ もやし とうもろこし	パン うどん 小麦粉	油	824	30.2	24.8
28	水	もち麦ごはん ハッシュドビーフ 華風サラダ ジョア	牛肉	牛乳 生クリーム ジョア	にんじん	たまねぎ グリルド きゅうり キャベツ	ごはん もち麦 さとう	油 バター ごま油	826	27.8	19.9
29	木	パンプキンロールパン コロケ(ソース) ミートボールスープ ピーチゼリーよせ	ぶた肉 とり肉	牛乳	かぼちゃ ごまつな にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ みかん パイナル もも	パン パン粉	油 はるさめ じゃがいも	888	26.0	30.3
30	金	ごはん さんまのかほすれモン煮 れんこんのきんぴら とん汁	さんま ぶた肉 さつまあげ とうふ みそ とり肉	牛乳	にんじん	れんこん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	858	31.1	26.6

※食材料購入の都合により、献立を一部変更することがあります。

※食べ物や誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※5月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。

【きゅうり・たまねぎ・にんじん・とうふ・冷凍ほうれん草・鶏肉・冷凍むき枝豆・キャベツ・もやし・じゃがいも・水煮大豆
・ねぎ・豚肉・こんにゃく・冷凍小松菜】

※5月分の給食費口座振替日は6月8日です。未納とならないよう前日までに登録の口座へご入金をお願いします。

◆日本味めぐり◆
6月21日(水)
ながのけん
長野県

★あげパン実施校★

1日(木)	田沼小 吉水小 栃本小 多田小 田沼東中 あそ野学園
6日(火)	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 赤見中 葛生義務