



日 曜	献立名	ざいりょう ※ かわるごがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	献立のメッセージ			
1 木	ミルクパン	ミルクパン				602	26.9	323
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 今月の給食目標 *		
	てりやきハンバーグ	パンこ さとう みずあめ	とりにく	たまねぎ りんご	しょうゆ 塩	今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べると口の周りの筋肉を使うので、言葉をはっきり言うことができるようになります。		
	やさいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん コーン	しょうゆ 塩 こしょう			
	やさいスープ	あぶら	ウインナー	こまつな たまねぎ にんじん れんこん えのき	塩 こしょう しょうゆ 酒 ガラスープ			
2 金	ごはん	こめ				623	23.8	272
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごはんをしっかり食べよう *		
	とりのガーリックあげ	かたくりこ あぶら	とりにく	にんにく	しょうゆ 酒 しょうゆ	お米には、体のエネルギーのもとになる栄養がたくさん入っています。おかずだけでなく、ごはんをしっかり食べて元気いっぱい過ごしましょう。		
	ドレッシングあえ	ドレッシング	ハム	ほうれんそう キャベツ にんじん コーン	しょうゆ			
	さといものみそしる	さといも	とうふ みそ	たまねぎ ねぎ	けず おし 削り節 煮干し			
5 月	ごはん	こめ				568	21.0	430
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きびなご *		
	きびなごのかりかりフライ	じゃがいも かたくりこ	きびなご	しょうが	しょうゆ	「きびなご」は、骨も食べることができる魚です。骨も食べることができるので、カルシウムがたくさん入っています。		
	わふうごまあえ	ごま ドレッシング	とりささみ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ			
	とうふとこまつなのみそしる	とうふ みそ	こまつな たまねぎ えのき	けず おし 削り節 煮干し				
6 火	チキンカレー	こめ	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	ケチャップ ワイン ソース	664	23.9	305
	ぎゅうにゅう	じゃがいも カレールウ あぶら	スキムミルク こなチーズ	にんにく	しょうゆ 塩 こしょう	* ビーンズサラダ *		
	ビーンズサラダ	きんときまめ てぼうまめ	だいず	キャベツ えだまめ コーン	しょうゆ 酢 塩 こしょう	今日のサラダには、豆が入っています。豆は、赤の食べ物で、おもに体を作ってくれます。		
		まぐろあぶらづけ		しょうゆ 酢 塩 こしょう 卵不使用マヨネーズ風調味料				
7 水	ごはん	こめ				557	21.2	277
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 食事のあいさつ *		
	しゅうまい	こむぎこ かたくりこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 塩	食べる前と食べ終わった時には、手を合わせてあいさつを言いましょ。 「いただきます」「ごちそうさま」には、『ありがとう』の気持ちがかめられています。		
	キャベツのちゅうかいため	ごまあぶら	とりにく	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	ワンタンスープ	ワンタン あぶら		たまねぎ たけのこ チンゲンサイ きくらげ ねぎ	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
8 木	ごはん	こめ				639	24.0	290
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 好ききらいせず食べよう *		
	とりのごまがらめ	ごま かたくりこ あぶら さとう	とりにく	しょうが	しょうゆ みりん 塩	給食には、体が元気に大きくなるために必要な栄養が入っています。好ききらいをすると体に必要な栄養が入らなくなります。きらいな食べ物でも一口チャレンジしましょう。		
	ほうれんそうのあえもの	ドレッシング	かにふりかまぼこ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん	しょうゆ			
	なすのみそしる		あつあげ みそ	なす たまねぎ ねぎ	しょうゆ 削り節 煮干し			
9 金	ちいさいミルクパン	ミルクパン				529	23.8	352
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* しらす干し *		
	きつねうどん	うどん さとう あぶら	あぶらあげ とりにく かまぼこ	たまねぎ ほしほしたけ ねぎ	こんぶ けず おし 昆布 削り節	「しらす干し」は、いわしの子どもを塩水でゆでて干したものです。「ちりめんじゃこ」とも言います。しらす干しには、骨や歯を強くするカルシウムがたくさん入っています。		
	しらすあえ	さとう	しらすばし たまご	もやし こまつな きゅうり きりぼしだいこん にんじん	しょうゆ 塩			
12 月	11日のふりかえ休日							
13 火	ごはん	こめ				532	27.0	314
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* あじ *		
	あじのしおやき		あじ		しょうゆ 酒 塩	「あじ」は魚の仲間、今は旬の食べ物です。「血」をサラサラにしてくれる栄養がたくさん入っています。		
	おかかいため	あぶら	かつおぶし	キャベツ こまつな こんにやく きくらげ にんじん	しょうゆ 酒 塩 こしょう			
	ぶたじる	さといも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん えのき ねぎ	しょうゆ 削り節 煮干し			
14 水	ごはん	こめ				610	27.4	317
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* チンゲンサイ *		
	ハンバーグてりやきソース	パンこ さとう かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ	しょうゆ みりん 塩	チンゲンサイは、シャキシャキした歯ごたえがあります。ビタミンがたくさん入っていますので、かぜをふせぐはたらきがあります。		
	いそあえ	さとう	のり	キャベツ もやし きゅうり にんじん	しょうゆ みりん 塩			
チンゲンサイのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	チンゲンサイ たまねぎ ねぎ	しょうゆ 削り節 煮干し				
15 木	ケチャップライス	こめ	とりにく だいず	たまねぎ トマト にんじん	ソース ガラスープ 塩	609	21.2	263
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ケチャップ ワイン こしょう	* パスタスープ *		
	パスタスープ	マカロニ あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ コーン えのき	ガラスープ しょうゆ 塩	今日のスープは、緑や赤、オレンジ色のクルクルしたパスタが入っています。ほうれん草やにんじん、トマトがパスタに入っていますので、栄養たっぷりのスープです。		
	レモンゼリー	レモンゼリー			ワイン こしょう			

	献立名	ざいりょう ※ かわるごうがぁります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
		おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
16 金	ごはん	こめ				588	21.4	306
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* きりほし大根 *		
	さんまのみぞれに	さとう かたくりこ	さんま	だいこん	しょうゆ みりん しょうゆ 塩	「きりほし大根」は、大根を細く切り、手して作ります。手すことで「うまみ」や「カルシウム」、「甘味」などが増えます。よくかんで食べましょう。		
	きりほしだいこんのサラダ	ごま ドレッシング	ハム くきわかめ	きりほしだいこん ほうれんそう だいこん にんじん	しょうゆ 塩			
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ みそ	たまねぎ ねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節			
19 月	ごはん	こめ				554	24.7	287
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* さといも *		
	ぶたのしょうがやき	さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ 酒 みりん	「さといも」にはかせから体を守る「ビタミンC」やおなかの調子をよくしてくれる「食物せんい」がたくさん入っています。		
	ほうれんそうのいためもの	あぶら		ほうれんそう もやし こんにやく にんじん コーン	しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ			
	さといものみそしる	さといも	みそ	たまねぎ こまつな	にぼし けず だし 煮干し 削り節			
20 火	コッペパン	コッペパン				582	26.4	331
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ごぼう *		
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう オリーブオイル てぼうまめ きんときまめ	ぶたにく だいず	たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ	ケチャップ ワイン しょうゆ ソース みりん しょうゆ 塩 しょうゆ	「ごぼう」は、おなかの調子をよくしてくれる「食物せんい」や骨を強くする「カルシウム」がたくさん入っています。よくかんで食べましょう。		
	ごぼうサラダ	ごま さとう	まぐろあぶらづけ	ごぼう キャベツ にんじん コーン	しょうゆ 塩 しょうゆ			
	ごはん	こめ				637	22.9	278
21 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ユーリンチー *		
	ユーリンチー	かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	とりにく	ねぎ にんにく しょうが	しょうゆ 酢 酒 塩	ユーリンチーは、油で揚げた鶏肉に刻んだねぎや甘酸っぱいタレをかけた食べ物です。おもに中国で食べられています。		
	ナムル	ごま ドレッシング	かにふうみかまぼこ	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ 塩			
	はるさめスープ	はるさめ あぶら	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	ガラスープ しょうゆ しょうゆ 塩 しょうゆ			
	ごはん	こめ				551	21.1	284
22 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ひじき *		
	しろみざかなのあますあんかけ	かたくりこ あぶら さとう	しろみざかな		しょうゆ 酢 塩 酒	「ひじき」は「わかめ」や「こんぶ」、のりと同じ「海そう」の仲間です。海そうのなかでも一番「カルシウム」が入っています。		
	ひじきのごまあえ	ごま ドレッシング	ひじき まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ 塩			
	ふのすましじる	ふ		たまねぎ えのき ねぎ	しょうゆ 酒 塩			
	ぎゅうどん	こめ	ぎゅうにく こおりどうふ	たまねぎ こんにやく ごぼう	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩	555	21.6	297
23 金	ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ あぶら	かまぼこ	にんじん いんげん しょうが	しょうゆ 塩	* たまねぎ *		
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	にぼし けず だし 煮干し 削り節	今日の牛丼には、佐賀県でとれた玉ねぎが入っています。玉ねぎは、熱を加えると「からみ」はとんで、「あまみ」と「うまみ」が出てきます。		
	ごはん	こめ				563	24.1	307
26 月	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* 八宝菜 *		
	はっぼうさい	かたくりこ あぶら	ぶたにく うずらたまご えび かまぼこ	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし にんじん ほししいたけ ねぎ	ガラスープ しょうゆ ソース 酒 オイスターソース しょうゆ 塩	八宝菜は、中国で食べられている炒め物です。八宝菜の「八」は「8種類の」という意味ではなく、「たくさんの」という意味です。		
	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりささみ	こまつな きりほしだいこん きゅうり	しょうゆ 塩			
	ごはん	こめ				551	24.2	280
27 火	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* けんちん汁 *		
	さかなのマヨネーズやき		しろみざかな	たまねぎ	卵不使用マヨネーズ風調味料 しょうゆ 塩	けんちん汁は、建長寺というお寺で出されていた料理です。その後、「けんちん汁」という料理名が付けられたと言われています。		
	やさしいソテー	あぶら	ウイナー	キャベツ もやし こまつな きくらげ	しょうゆ ワイン しょうゆ 塩 しょうゆ			
	けんちんじる	さといも あぶら	とうふ とりにく	だいこん こんにやく にんじん ほししいたけ ねぎ	昆布 削り節 しょうゆ 酒 みりん 塩			
	ちいさいミルクパン	ミルクパン				593	26.7	312
28 水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* パンの食べ方 *		
	ミートスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ トマト にんじん にんにく	ケチャップ デミグラスソース ソース しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ	パンはやわらかいですが、よくかんで食べましょう。そして、口の中の食べ物を飲み込んでから次の食べ物を入れるようにしましょう。		
	いろどりサラダ		まぐろあぶらづけ	ほうれんそう キャベツ もやし えだまめ にんじん コーン	ノオイル*レタシ* しょうゆ 塩			
	ごはん	こめ				627	16.4	285
29 木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* ビーフン *		
	はるまき	はるさめ こむぎこ こめご	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	しょうゆ 塩	ビーフンは、中国でうまれた食べ物です。今日の給食のようにスープにしたり、炒め物にしたりサラダにしたりして世界中で食べられています。		
	ちゅうかサラダ	かたくりこ さとう あぶら	かにふうみかまぼこ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 塩			
	ビーフンスープ	ごま ドレッシング	かにふうみかまぼこ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ 塩			
	ごはん	こめ				600	25.0	315
30 金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			* お酢 *		
	あつあげのピリカラに	さといも さとう あぶら	あつあげ とりにく こおりどうふ	れんこん こんにやく にんじん ごぼう えだまめ ほししいたけ	しょうゆ みりん トウバンジャン	今日の和え物は「酢の物」です。「酢」は、体のつかれをとるはたらきや食べ物を長持ちさせてくれるはたらきなどがあります。		
	ほうれんそうのすのもの	ごま さとう	かにふうみかまぼこ	ほうれんそう もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢 塩			
	* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。都合により食材が変わる場合もあります。ご了承ください。				【6月】1食あたりの鳥糞市平均値(中学年)	587	23.6	306
				基準値(中学年)	650	24.0	350	