

日付	献立	赤の食材	緑の食材	黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだをつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (木)	おにぎりの日 牛乳 とりのカレーやき まめのおかかあえ あおもりせんべい	牛乳 ヨーグルト だいす とりにく かつおぶし	しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しめじ ねぎ	こめ せんべい	634	31.9	12.9	288	1.9	がんばれー!
					755	37.6	14.2	303	2.4	
2 (金)	中体連応援献立 むぎごはん 牛乳 さばのみそに やさしいたまごチーズあえ キムチのみそしる アセロラゼリー	牛乳 さば みそ たまご チーズ ぶたにく とうふ	しょうが キャベツ ほうれん草 もやし ねぎ にんじん キムチ にら だいこん にんにく	こめ おおむぎ ビタミン米 さとう ごまあぶら ゼリー	695	25.2	24.4	328	2.8	
					855	30.2	28.5	352	3.4	
5 (月)	歯と口の健康週間 ごはん 牛乳 ほっけのしおやき ひじきのいりに しらたまじる	牛乳 ほっけ ひじき さつまあげ とりにく あぶらあげ	にんじん しらたき コーン ごぼう だいこん ねぎ こまつな	こめ ビタミン米 あぶら さとう	582	26.3	14.4	338	2.0	
					735	31.6	16.0	367	2.5	
6 (火)	ごはん 牛乳 カミカミとんかつ こしきあえ なめこじる	牛乳 ぶたにく たまご かまぼこ とうふ みそ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ	こめ ビタミン米 こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	664	26.4	21.7	311	2.4	鮫中 古中
					840	32.1	25.3	332	2.9	
7 (水)	ちゅうかめん 牛乳 あげぎょうざ だいこんとかいそうのサラダ みそラーメンのしる	牛乳 かいそう ぶたにく みそ ぎょうざ	だいこん きゅうり にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし にんにく チンゲンサイ だけのこと	あぶら くるみ ごまあぶら ラーゆ ちゅうかめん ドレッシング	615	26.8	17.5	350	3.3	鮫中 古中
					835	35.4	21.8	399	4.1	
8 (木)	カミカミ献立 くるみパン 牛乳 いわしのパンこやき カリポリやさしいサラダ てづくりにくだんごスープ	牛乳 いわし チーズ とりにく	キャベツ きゅうり ほうれん草 にんじん ねぎ しょうが たまねぎ もやし チンゲンサイ しいたけ	コッペパン くるみ パンこ バター アーモンド でんぶん ドレッシング	743	33.3	36.4	383	3.2	鮫中 古中
					907	40.4	43.4	425	4.0	
9 (金)	むぎごはん 牛乳 とりのしょうがやき かみかみにもの かきたまじる	牛乳 とりにく みそ だいす しみ豆腐 こんぶ とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん ごぼう こまつな れんこん こんにゃく たまねぎ しいたけ	こめ おおむぎ ビタミン米 さとう でんぶん	630	34.0	16.1	370	2.5	歯をたいせつに
					786	40.9	18.2	406	3.0	
12 (月)	地場産物活用週間 ごはん 牛乳 とりにくのしちみやき おからいり わかめのみそしる	牛乳 とりにく おから さつまあげ わかめ とうふ みそ	ねぎ にんにく しいたけ にんじん ごぼう しらたき たまねぎ	こめ ビタミン米 ごま さとう ごまあぶら あぶら	625	30.0	20.3	318	2.8	青小6年 鮫小6年 古小5年
					786	36.0	23.2	341	3.4	
13 (火)	ごはん 牛乳 チリししゃも パンパンジーサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ししゃも とりにく くらげ たまご	ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし にんじん だけのこと チンゲンサイ コーン	こめ ビタミン米 あぶら さとう でんぶん	628	23.6	20.8	390	2.9	青小 鮫小6年 古小5年
					813	29.7	25.0	454	3.7	
14 (水)	ごはん 牛乳 ぶたにくのえごまみそやき きりほしだいこんのごますあえ とうふのみそしる	牛乳 ぶたにく だいす みそ ツナ とうふ	ねぎ だいこん キャベツ こまつな にんじん しいたけ	こめ ビタミン米 えごま さとう ごま	623	26.4	21.0	358	2.2	青小6年 鮫小6年 古小5年
					789	32.0	24.4	392	2.8	
15 (木)	こめパン 牛乳 しろみさかなのバジルやき アスパラのマヨサラダ ウィンナーと野菜のスープ ミニトマト いちごのレアチーズ(中学校のみ)	牛乳 メルルーサ ハム ウィンナー チーズ(中学校)	にんにく マッシュルーム コーン キャベツ トマト アスパラ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん	米粉パン じゃがいも マヨネーズ オリーブオイル	603	33.0	22.4	316	3.7	
					738	39.1	29.3	346	4.4	
16 (金)	むぎごはん 牛乳 てづくりぎせい豆腐 キャベツのみそいため きぬさやのみそしる	牛乳 とうふ たまご ウィンナー みそ あぶらあげ	しいたけ にんじん ピーマン キャベツ もやし きくらげ にんにく たまねぎ えのき きぬさや ほうれん草	こめ おおむぎ ビタミン米 さとう あぶら じゃがいも	600	23.5	18.6	340	2.5	古小
					751	28.4	21.4	369	3.1	
19 (月)	食育の日(北海道郷土料理) ごはん 牛乳 さけのしおやき しょうがいりおひたし どさんこじる	牛乳 さけ ぶたにく わかめ みそ	キャベツ ほうれん草 にんじん しょうが ねぎ だけのこと にんにく コーン もやし こんにゃく	こめ ビタミン米 ごま バター じゃがいも	588	29.0	16.6	297	2.6	青小
					740	34.8	18.6	315	3.2	
20 (火)	ごはん 牛乳 タラのごまみそやき ぶたキムチいため かきたまみそしる	牛乳 タラ みそ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ たまご	キムチ もやし にら ねぎ にんにく にんじん にんにく たまねぎ	こめ ビタミン米 さとう ごま でんぶん ごまあぶら	618	33.1	17.3	370	2.8	
					781	39.9	19.8	406	3.4	
21 (水)	ツナごはん 牛乳 メンチカツ いそひたし とりごぼうじる	ツナ 牛乳 メンチカツ とりにく みそ のり	にんじん いんげん しょうが キャベツ もやし こまつな だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	こめ おおむぎ ビタミン米 さとう あぶら	689	27.5	22.8	452	2.9	
					824	31.7	24.8	473	3.5	
22 (木)	きなこあげパン 牛乳 ほうれんそうオムレツ イタリアンサラダ だいすとペンネのトマトスープ	きなこ 牛乳 オムレツ チーズ だいす ベーコン	フロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン にんにく にんじん たまねぎ パセリ	コッペパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも ドレッシング	699	27.8	24.3	516	3.3	
					835	32.3	28.0	547	4.0	
23 (金)	げんまいごはん 牛乳 いとかんでんサラダ ポークカレー ヨーグルト	牛乳 かんてん かまぼこ かいそう ぶたにく ヨーグルト	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ いんげん しょうが にんにく パナナ	こめ ビタミン米 じゃがいも あぶら ドレッシング カレールー	664	20.3	17.9	397	2.7	
					820	24.3	20.4	414	3.3	
26 (月)	ごはん 牛乳 てづくりハンバーグ だいこんとチキンのサラダ はるさめスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご ベーコン	たまねぎ だけのこと キャベツ だいこん ほうれん草 にんじん しめじ こまつな しいたけ	こめ ビタミン米 パンこ さとう ごま あぶら ごまあぶら はるさめ	624	25.5	19.9	303	2.5	古小
					783	30.3	22.6	321	3.1	
27 (火)	ごはん 牛乳 あじフライ なめたけあえ あさりのみそしる	牛乳 あじ たまご かまぼこ とうふ あさり わかめ みそ	キャベツ ほうれん草 にんじん もやし えのき だいこん	こめ ビタミン米 こむぎこ パンこ あぶら	614	27.6	18.4	349	2.4	鮫小
					778	33.5	21.2	381	2.9	
28 (水)	ごはん 牛乳 いかのこうみやき マーボーはるさめ あぶらあげのみそしる	牛乳 いか ぶたにく みそ あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん ただけのこと しいたけ にら だいこん	こめ ビタミン米 さとう はるさめ ラーゆ ごまあぶら じゃがいも	584	26.4	13.9	285	3.0	
					738	31.6	15.6	301	3.7	
29 (木)	こくとうパン 牛乳 ホキのチーズやき ツナとフロッコリーのサラダ もずくとたまごのスープ	牛乳 ホキ チーズ ツナ もずく たまご	たまねぎ ピーマン パプリカ フロッコリー キャベツ きゅうり えのき にんじん ねぎ きくらげ	コッペパン さとう ドレッシング あぶら でんぶん	629	29.7	22.5	409	3.5	
					774	37.6	26.5	458	4.4	
30 (金)	むぎごはん 牛乳 とりにくのレモンソースかけ カラフルひじきサラダ たまねぎのみそしる	牛乳 ひじき とりにく かまぼこ だいす とうふ みそ	ねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	こめ おおむぎ ビタミン米 でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	621	29.4	16.6	328	2.6	
					770	35.1	18.7	354	3.2	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで、満足感が得られ、食べすぎを防いでくれます。歯は、おじいちゃん、おばあちゃんになっても、一生使う大切なものです。むし歯のある人は、歯の治療を行い、健康な歯で、いつまでもおいしく食事を楽しみましょう！



※6月1日(木)は、「おにぎりの日」です。忘れずお願いします。

今月の地場産品

	今月の平均栄養価 *右は基準値			
	小学校(中学年)		中学校	
こめ	635	640	792	820
おから	28.0	18~32	33.8	25~40
たんぱく質	19.8	18~22	23.0	24~28
脂質	354	350	384	450
カルシウム	2.7	2.5	3.3	3.0
塩分				