

曜日	献立	おかず	しよく	ざいり	よ	う	えいようか
1 木	しよくパン	ミネストローネ コロッケ(ソース) えだまめとコーンのソテー	ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, ひよこまめ	<b>たまねぎ, にんじん, キャベツ,</b> しめじ, カットかぼちゃ, トマト, とうもろこし, えだまめ	パン, さとう, コロケ, あぶら, バター		601 23.5
2 金	ごはん	キャベツのみそしる さばのレモンおろし ひじきのいために	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, みそ, さば, ひじき, だいず, さつまあげ	こんにやく, <b>キャベツ,</b> だいこん, おろし, レモン, <b>にんじん,</b> いんげん	こめ, じゃがいも, さとう, あぶら		640 27.9
5 月	ゆかりごはん(すくなめ)	わかめうどん かきあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, かまぼこ, さつまあげ	<b>にんじん, こまつな, ながねぎ,</b> はくさい, こんにやく	こめ, うどん, かきあげ, あぶら, ごま, さとう		628 19.3
6 火	ごはん	うちまめじる いかのてりやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう, ぶたにく, うちまめ, とうふ, みそ, いか	<b>にんじん, だいこん, ながねぎ,</b> ごぼう, こんにやく	こめ, じゃがいも, ごまあぶら, さとう		587 27.6
7 水	チャーハン	チンゲンサイとたまごのスープ やきシューマイ(2) フルーツナタデココ	ぶたにく, ぎゅうにゅう, たまご, シューマイ	ほししいたけ, とうもろこし, グリンピース, しめじ, <b>にんじん,</b> <b>チンゲンサイ, たまねぎ,</b> みかん, パイナップル, りんご, ナタデココ	こめ, ごまあぶら, かたくりこ		620 23.2
8 木	しよくパン	かぶのクリームスープ ハンバーグのてりやきソースかけ カラフルサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, いんげんまめ, なまクリーム, ハンバーグ	<b>にんじん, たまねぎ,</b> はくさい, <b>かぶ,</b> しめじ, きいろパプリカ, <b>キャベツ, きゅうり</b>	パン, バター, ルウ, さとう, かたくりこ, ドレッシング		610 25.2
9 金	ごはん	とうふチゲ ちゅうかやさいのため りんご(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, とりにく	キムチ, はくさい, <b>にんじん,</b> たら, <b>ながねぎ, こまつな,</b> もやし, <b>キャベツ,</b> りんご	こめ, ごまあぶら, ごま, あぶら, かたくりこ		585 21.1
12 月	うめちりめんごはん	ごじる いわしフライ(ソース) にびたし	ちりめんじゃこ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, あぶらあげ, とうふ, みそ, いわしフライ, さつまあげ	うめ, <b>にんじん, ながねぎ,</b> はくさい, <b>こまつな</b>	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう		666 25.0
13 火	むぎごはん	バターチキンカレー キャベツともやしのソテー メロン	ぎゅうにゅう, とりにく, チーズ, なまクリーム, ベーコン	<b>たまねぎ, にんじん,</b> トマト, もやし, <b>キャベツ,</b> メロン	こめ, むぎ, バター, じゃがいも, ルウ, さとう		697 25.3
14 水	しよくパン	やさいとまめのスープ オムレツのケチャップソースかけ ポテトサラダ(マヨネーズ)	はっこうにゅう, とりにく, いんげんまめ, オムレツ	<b>たまねぎ, にんじん, キャベツ,</b> かぶ, セロリー, <b>きゅうり,</b> とうもろこし	パン, あぶら, さとう, かたくりこ, じゃがいも, マヨネーズ		582 21.9
15 木	ごはん	とりごぼうじる あじのやくみソースかけ のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, とうふ, あじ, のり	ごぼう, <b>にんじん,</b> こんにやく, <b>だいこん, ながねぎ,</b> えのきたけ, <b>こまつな,</b> もやし	こめ, さとう, ごま, ドレッシング		578 27.9



梅雨入り間近となりました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

◆6日(火)かむかむごはん

6/4~6/10の歯と口の健康週間  
にちなんで、かみごたえのある料理にしました。



◆12日(月)入梅ごはん

入梅は雑節の1つで、暦の上での梅雨の始まりをいいます。この時期に獲れるいわしは脂がのって、おいしいとされています。梅の実も熟すころなので、ごはんに梅を混ぜました。季節を味わってみてください。

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか たんぱく質(g)
	しゆしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひ ん	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	
16 金	ごはん		ぶたどん きりぼしだいこんのいためナムル れいとうみかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく	たまねぎ, にんじん, しらたき, しめじ, きりぼしだいこん, きゅ うり, もやし, みかん	こめ, さとう, ごまあぶら, ご ま	603 22.1
19 月	ごはん		いもだんごじる とりにくのたつたあげ さんしよくあえ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と りにく	ごぼう, にんじん, だいこん, こ んにやく, ながねぎ, もやし, こ まつな	こめ, いもだんご, かたくり こ, あぶら, ごま, さとう	660 23.7
20 火	ごはん		ぐだくさんのみそしる ますのしおこうじやき ごぼうサラダ(ソイドレッシング)	ぎゅうにゅう, わかめ, と うふ, あぶらあげ, みそ, ます	えのきたけ, にんじん, なが ねぎ, こんにやく, ごぼう, だい こん	こめ, さといも, ドレッシング	593 25.6
21 水	ちゅうかめん (こほうそ う)		ジャージャーめんのたれ やきぎょうざ(2) メロン	ぎゅうにゅう, ぶたにく, み そ, ぎょうざ	にんじん, たまねぎ, にら, ほし しいたけ, ながねぎ, メロン	ちゅうかめん, あぶら, さと う, かたくりこ, ごまあぶら	613 27.8
22 木	ごはん		たにんどん キャベツのしおこんぶいため パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, とりにく, こんぶ	たまねぎ, にんじん, しらたき, いんげん, キャベツ, パイナッ プル	こめ, さとう, ごまあぶら, ご ま	609 23.5
23 金	コッペパン (せわり)		ポトフ ウインナーのケチャップソースかけ キャベツソテー	ぎゅうにゅう, とりにく, ウイ ンナー, ベーコン	たまねぎ, にんじん, はくさい, キャベツ	パン, じゃがいも, さとう, か たくりこ	619 24.9
26 月	むぎごはん		ちゅうかどん はるさめのいためもの れいとうみかん	ぎゅうにゅう, ぶたにく, い か, うずらのたまご, とりにく	たまねぎ, にんじん, ほししいた け, はくさい, チンゲンサイ, も やし, みかん	こめ, むぎ, かたくりこ, ごま あぶら, はるさめ	609 22.6
27 火	しよくパン		コーンポタージュ いかのカレーあげ キャロットサラダ(サウザンドレッシング)	ぎゅうにゅう, いんげんまめ, なまクリーム, いか	たまねぎ, とうもろこし, にんじ ん, だいこん, キャベツ, きゅう り	パン, バター, ルウ, こむぎ こ, あぶら, ドレッシング	624 26.1
28 水	ごはん		かきたまじる なまあげのねぎみそかけ にくじゃが	ぎゅうにゅう, とりにく, なる と, たまご, なまあげ, みそ, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, こまつな, えのきたけ, こんにゃ く	こめ, かたくりこ, さとう, ご まあぶら, じゃがいも	644 26.5
29 木	ごはん		ごまいりみそしる ハガツオのたつたあげ こんにやくサラダ(あおじそドレッシング)	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶら あげ, みそ, ハガツオ	ごぼう, にんじん, はくさい, な がねぎ, こんにやく, もやし, キャベツ	こめ, ごま, かたくりこ, こむ ぎこ, あぶら, ドレッシング	597 26.2
30 金	むぎごはん		ハヤシライス キャベツとツナのソテー プラム	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チー ズ, ツナ	にんじん, たまねぎ, しめじ, ト マト, キャベツ, プラム	こめ, むぎ, あぶら, ルウ	674 22.0

**6月は 食育月間です!**

食育は「生きる上での基本」です。そして、食育は食に関するさまざまな経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。食べることは生涯にわたって続きます。

6月は、国が定める食育月間です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や、食を取り巻く現状等に目を向け、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしていだければと思います。

**＜今月の地場野菜＞**  
羽村市生産者  
かぶ、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ながねぎ  
瑞穂町生産者  
こまつな

給食の実施日は各学校によって異なります。  
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。