

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 ょ く つ け る も の	の み も の	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん		おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん
1 月	むぎごはん		ビーフンスープ さけのカレーやき なすとがたにくのみそいため ヨーグルト	こめ, むぎ, あぶら, ビーフ ン, さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, とりにく, さ け, ぶたにく, みそ, ヨーグル ト	にんじん, たまねぎ , しいたけ, は くさい, にら, しょうが, なす, ピーマン	621 29.0
2 火	ダイスパン		とりにくとだいのトマトに キャベツとツナのソテー メロン	パン, あぶら, じゃがいも, さ とう	ぎゅうにゅう, とりにく, だい ご, ツナ	にんにく, にんじん, たまねぎ , セ ロリー, トマト, いんげん, キャベ ツ , メロン	627 30.6
3 水	ごはん		たまごとたまねぎのみそしる かじきのこうみやき ぶたにくとだいのものにもの	こめ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, たま ご, みそ, わかめ, かじき, ぶ たにく	にんじん, たまねぎ , ながねぎ, に んにく, しょうが, だいこん , い んげん	589 28.7
4 木	ごはん		やきどうふのちゅうかに チーズいりもちもち くわわかめサラダ (ちゅうかドレッシング)	こめ, あぶら, さとう, かたくり こ, ごまあぶら, チーズいり いもち, ドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, やき どうふ, くわわかめ	しょうが, にんじん, たまねぎ , た けのこ, しいたけ, しらたき, な がねぎ, キャベツ, きゅうり	624 22.5
5 金	むぎごはん		けんちんじる いかのさっぱりやき にくじゃが	こめ, むぎ, あぶら, さとう, じゃがいも	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, いか, ぶたにく	にんじん , ごぼう, だいこん , えの き, ながねぎ, しょうが, たまね ぎ , こんにやく, いんげん	587 29.3
8 月	むぎごはん		あぶらふどん キャベツのしおこんぶいため フルーツとこんにやくゼリーのポンチ	こめ, むぎ, さとう, あぶら ふ, ごまあぶら, ごま, ゼリー	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, とりにく, しおこんぶ	にんじん, たまねぎ , ながねぎ, い んげん, にんにく, キャベツ , みか ん, もも, りんご	617 24.2
9 火	ごはん		こまつなどじゃがいものみそしる ハンバーグのてりやきソースかけ きんぴらごぼう	こめ, じゃがいも, さとう, か たくりこ, あぶら	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, と うふ, みそ, ハンバーグ, さつ まあげ	にんじん, こまつな , ながねぎ, ご ぼう, こんにやく	592 23.9
10 水	スティック パ		スパゲッティナポリタン いかなゲット(2) ビーンズサラダ (フレンチドレッシング)	パン, あぶら, さとう, スパ ゲッティ, パター, ドレッシン グ	のむヨーグルト, ウィナー, チーズ, いかナゲット, ミック スピーズ	たまねぎ, にんじん , しめじ, トマ ト, ピーマン, キャベツ, きゅうり	626 20.9
11 木	うめちりめん ごはん		もずくのわふうスープ さばのねぎソースかけ とりにくとこんにやくのもの	こめ, さとう, あぶら, ごまあ ぶら	ちりめんじゃこ, ぎゅうにゆ う, なまあげ, もずく, さば, とりにく	うめ, たまねぎ , えのき, ながね ぎ, こまつな , にんにく, にんじ ん , ごぼう, こんにやく, しいた け, いんげん	585 27.1
12 金	ごはん		とりごぼうじる あつやきたまご ねぎしおぶたにくいため	こめ, ごまあぶら, あぶら, さ とう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶ らあげ, とうふ, あつやきたま ご, ぶたにく	にんじん , ごぼう, だいこん , こん にやく, えのき, ながねぎ, にん にく, しょうが, たまねぎ	614 27.2
15 月	コーンピラフ		ニョッキスープ さわらのトマトソースかけ ジャーマンポテト	こめ, あぶら, とうにゅうパ ター, ニョッキ, さとう, じゃ がいも	ぎゅうにゅう, とりにく, レン ズまめ, さわら, ウィナー	たまねぎ , とうもろこし, にんじ ん, こまつな , にんにく, トマト	590 25.1

6月

4日(木)~10日(水)

歯と口の健康週間献立

健康な歯を保つために大切なことは、
よくかむことです。しっかりかむことは食
べ物の消化・吸収をよくしたり、むし菌
予防にもつながります。
給食ではかみ応えのある、くきわかめ、
いか、こんにやく、ごぼう、豆などの食材
を使用した献立を予定しています。



11日(木)入梅献立

入梅は暦の上で梅雨入りを意味して
います。ジメジメとした暑い季節になりま
すが、しっかりと食べて元気に過ごして
いきましよう。
入梅の名前にもある梅を使用したうめ
ちりめんごはんを提供します。梅のさつ
ぱりとした酸味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 <https://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、アレルギー用詳細
献立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	
	しゅしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん	1食分(kcal) たんぱく質(g)
16 火	むぎごはん		はるさめスープ ホイコーロー <small>だいずもやしのサラダ (ナムドレッシング) あまなつゼリー</small>	こめ, むぎ, あぶら, はるさめ, ごまあぶら, さとう, かたくりこ, ドレッシング, あまなつゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく, ぶたにく, みそ	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, ピーマン, だいずもやし, きゅうり	591 21.6
17 水	まるパン (よこわり)		ポトフ しろみぎかなフライ (ソース) ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	パン, じゃがいも, あぶら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, フランクフルト, レンズまめ, しろみぎかなフライ	にんじん, たまねぎ, セロリー, キャベツ, かぶ, ごぼう, だいこん, きゅうり	602 26.2
18 木	むぎごはん		まめいりキーマカレー ツナじゃが さくらんぼ(2)	こめ, むぎ, あぶら, こむぎこ, ルウ, さとう, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, ひよこまめ, レンズまめ, チーズ, ツナ	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ピーマン, とうもろこし, さくらんぼ	655 26.9
19 金	むぎごはん		だいこんとこまつなのみそしる とりにくのしおこうじやき ひじきとだいずのもの	こめ, むぎ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, みそ, とりにく, ひじき, だいず, さつまあげ	だいこん, こまつな, ながねぎ, にんじん, こんにやく, いんげん	603 28.6
22 月	むぎごはん		かきたまじる しろみぎかなのたまねぎソースかけ しらたきのピリからいため	こめ, むぎ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, たまご, わかぎこ, あぶら, さとう, ごまあぶら	たまねぎ, えのき, しょうが, にんにく, にんじん, しらたき, たら	585 25.0
23 火	ごはん		なまあげとひきにくのあんかけどん さんしよくあえ れいとうみかん	こめ, あぶら, さとう, かたくりこ, ごまあぶら	ぎゅうにゅう, ぶたにく, なまあげ	しょうが, にんにく, しいたけ, にんじん, たまねぎ, にら, もやし, こまつな, みかん	592 24.2
24 水	たきこみ ごはん		ごまいりみそしる やきししゃも じゃがいものそばろに	こめ, さとう, ごま, あぶら, じゃがいも, かたくりこ	あぶらあげ, ぎゅうにゅう, とうふ, みそ, ししゃも, とりにく	にんじん, ごぼう, しいたけ, グリンピース, たまねぎ, こまつな, ながねぎ, こんにやく, いんげん	586 23.6
25 木	ミルクパン		マカロニのクリームに いかとキャベツのガーリックソテー プラム	パン, バター, じゃがいも, ルウ, マカロニ, あぶら	ぎゅうにゅう, とりにく, いんげんまめ, スキムミルク, チーズ, なまクリーム, いか	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, えだまめ, プラム	595 25.3
26 金	むぎごはん		とんじる とりにくとやさしいあまからいため のりあえ (きざみりのり・わふうドレッシング)	こめ, むぎ, じゃがいも, あぶら, さとう, かたくりこ, ドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, とうふ, みそ, とりにく, のり	にんじん, ごぼう, だいこん, こんにやく, ながねぎ, しょうが, たまねぎ, ピーマン, えのき, もやし, こまつな	585 24.5
29 月	ごはん		ごじる かつおのおおのりふうみ チンゲンサイともやしのしおいため	こめ, じゃがいも, かたくりこ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, とうふ, だいず, みそ, かつお, あおのり, やきぶた	にんじん, だいこん, しめじ, ながねぎ, しょうが, チンゲンサイ, もやし	631 31.6
30 火	ごはん		もちいりたまごスープ スタミナにいため フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	こめ, もち, ごまあぶら, さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, とりにく, なると, たまご, ぶたにく, ヨーグルト	にんじん, はくさい, ながねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, にら, パイナップル, りんご, もも	621 22.6

18日(木)さくらんぼ

さくらんぼは『赤い宝石』ともいわれ、初夏を鮮やかに彩る果物です。正式名称は「桜桃」といいます。

明治の初めに日本へやってきて、山形県で盛んに栽培されるようになりました。「佐藤錦」という品種が有名で、酸味と甘みのバランスが絶妙です。



25日(木)プラム

プラムは日本ではすももとも呼ばれています。甘酸っぱく、皮ごと食べられるのが特徴です。栄養面では食物繊維を多く含んでいるのでおなかの調子を整えてくれます。



《今月の地場野菜》

★羽村市生産者★

にんじん、チンゲンサイ
きゅうり、たまねぎ、だいこん
なす、キャベツ、ピーマン

★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。