

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	650	26.0	18.0	
1	木	あげパン (または パターロールパン) インド煮 和風ブロッコリーサラダ アセロラゼリー	ふた肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり とうもろこし	グリッピー 油	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 ふ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	ふた肉 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 でんぶん	油 ごま油 ごま	800	27.4	20.0
5	月	ごはん 中華うま煮 焼ききょうざ 2こ コロコロきゅうり 小魚	ふた肉 いか えび	牛乳 かたくいわし	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 でんぶん きょうざの皮	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 ふた肉とキャベツのみそ汁	いか ふた肉 みそ	牛乳 のり	こまつな 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 ふた肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えだまめ とうもろこし もやし	キャベツ	パン ワントンの皮 タルト さとう	油 ドレッシング	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	ふた肉 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 ふた肉のうま煮 キャベツの塩こんぶあえ だいこんとなめこのみそ汁	ふた肉 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	ふた肉	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 (豆乳クリームのせ)	モロ ふた肉 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 でんぶん 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	ふた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリッピー 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	ふた肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	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 やさしいあさづけ とうふ (しょうゆ)	ふた肉 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	ふた肉 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 ふた肉 みそ	牛乳	にんじん	はくさい だいこん まいたけ えのきだけ しめじ ねぎ ごぼう たけのこ		ごはん でんぶん 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 ふた肉	牛乳 チーズ わかめ トケリ	にんじん	キャベツ きゅうり グリッピー 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	ふた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	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	ふた肉 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 でんぶん わかめの皮	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 ちくわのいそべあげ 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	こまつな 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 グリッピー きゅうり	しめじ もやし 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 コロッケ (ソース) ミートボールスープ ピーチゼリーよせ	ふた肉 とり肉	牛乳	かぼちゃ こまつな にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ みかん パイン		パン パン粉 はるさめ じゃがいも	油	888	26.0	30.3
30	金	ごはん さんまのかぼすレモン煮 れんこんのきんぴら とん汁	さんま ふた肉 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。

※食べ物や飲み物を誤飲しないように、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料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