

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
2(月) 504kcal 21%	鶏ごぼうごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏肉 油揚げ にんじん ごぼう しめじ なたね油 しょうゆ 食塩 三温糖
	牛乳	牛乳
	ホッケの紀州焼	シマホッケ みりん風調味料 醤油 砂糖 ねり梅 魚醤油(アンチョビ 食塩) 生姜
	呉汁	大豆 豆腐 だいこん にんじん こんにゃく こまつな 長ねぎ かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし 米みそ
3(火) 596kcal 13%	アーモンドトースト	コッペパン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) マーガリン グラニュー糖 きび糖 アーモンド 食パン(小麦粉 マーガリン 砂糖 イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) マーガリン グラニュー糖 きび糖 アーモンド
	牛乳	牛乳
	レンズ豆のスープ	レンズ豆 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) じゃがいも たまねぎ にんにく パセリ オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン パプリカ 食塩 白こしょう
	コーンサラダ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ なたね油 米酢 三温糖 食塩 白こしょう
4(水) 524kcal 17%	タコライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦) / 豚肉 ひよこ豆 たまねぎ なたね油 カットトマト缶 にんにく なたね油 トマトケチャップ 赤ワイン チリパウダー パプリカ 食塩 白こしょう
	牛乳	牛乳
	ガルビュールスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん 長ねぎ スティックオ 手亡豆 なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう
5(木) 525kcal 18%	きび入りわかめごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス もちきび わかめご飯の素(わかめ 水飴 食塩 昆布エキス 酵母エキス セルロース pH調整剤 乳化剤)
	牛乳	牛乳
	メルルーサのレモン風味揚げ	メルルーサ 馬鈴薯でん粉 なたね油 三温糖 しょうゆ レモン果汁
	たまごとトマトのスープ	鶏卵 鶏肉 トマト たまねぎ ほうれん草 たけのこ たもぎたけ しょうゆ 清酒 みりん ブイヨン 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
6(金) 575kcal 17%	ツナと野菜のパペロンチーノ	スパゲッティ 食塩 なたね油 まぐろ油漬 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし にんにく オリーブ油 食塩 とうがらし
	牛乳	牛乳
	かぼちゃとカシューナッツの甘辛揚げ	かぼちゃ カシューナッツ なたね油 しょうゆ 三温糖 みりん
	ヨーグルト	乳 乳製品 砂糖 寒天 香料 甘味料 乳酸菌
9(月) 541kcal 16%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	豆腐の中華煮	豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん たけのこ 青梗菜 きくらげ なたね油 鶏がらスープ 豚骨スープ 黒ソース しょうゆ 清酒 三温糖 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
	こんにゃくのナムル	サラダこんにゃく きゅうり 緑豆もやし 長ねぎ にんにく ごま油 なたね油 塩だれ
10(火) 551kcal 17%	枝豆もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦) えだまめ 食塩
	牛乳	牛乳
	いわし磯辺フライ	イワシ パン粉 でん粉 小麦粉 小麦でん粉 粉末状大豆たん白 増粘剤 あおさ 食塩 こしょう なたね油
	さつま汁	鶏肉 豆腐 じゃがいも だいこん こんにゃく ごぼう にんじん 長ねぎ こまつな なたね油 かつおだし そうだがかつおだし 昆布だし 米みそ
11(水) 544kcal 16%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
	ごましお	ごま 食塩
	お好みたまご焼	鶏卵 豚肉 キャベツ なたね油 かつお節 食塩 白こしょう おこのみソース マヨネーズ あおりのり
12(木) 566kcal 14%	けんちん汁	豆腐 じゃがいも だいこん にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ こまつな なたね油 かつおだし さばだし そうだだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
	黒糖揚げパン	黒パン(小麦粉 黒糖 ビート糖 マーガリン イースト タビオカ澱粉 食塩 小麦たんぱく ビタミンC) なたね油 黒砂糖 きび糖
	牛乳	牛乳
	カレーポトフ	鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん しめじ なたね油 鶏がらスープ 白ワイン ブイヨン 食塩 白こしょう カレー粉
13(金) 468kcal 19%	こまつなサラダ	こまつな きゅうり 食塩 昆布 とうもろこし 三温糖 米酢 しょうゆ ごま油 ごま
	発芽玄米ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 発芽玄米
	ひじきとゆかりのふりかけ	ひじき 三温糖 みりん しょうゆ ごま ゆかり
	牛乳	牛乳
16(月) 497kcal 14%	シイラの辛味焼き	シイラ みりん風調味料 醤油 砂糖 にんにく 白ごま 香辛料 食塩 カラメル色素) 魚醤油(アンチョビ 食塩)
	沢煮椀	豚肉 清酒 えのきたけ 長ねぎ ごぼう ブドウ糖 にんじん 干しいたけ 三つ葉 かつおだし 昆布だし しょうゆ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉
	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
17(火) 525kcal 18%	麻婆春雨	春雨 豚肉 たまねぎ たけのこ にんじん 長ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが なたね油 しょうゆ 米みそ 清酒 豆板醤 三温糖 ガラスープ 白こしょう
	豆腐の中華スープ	豆腐 きくらげ だいこん にんじん 青梗菜 葉ねぎ しょうが 鶏がらスープ 豚骨スープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう 馬鈴薯でん粉 ごま油
	かきたまうどん	地粉うどん(小麦粉 食塩 小麦たんぱく) / 鶏卵 鶏肉 豆腐 長ねぎ にんじん わかめ かつおだし そうだがかつおだし しょうゆ みりん 三温糖 食塩 馬鈴薯でん粉
	牛乳	牛乳
18(水) 537kcal 15%	黒はんぺんフライ	いわし でん粉 植物性たん白 液卵白 魚肉すり身 たまねぎ 植物油脂 砂糖 しょうゆ 食塩 しょうが パン粉 小麦粉 乾燥卵白 あおさ粉 ぶどう糖 アミノ酸 リン酸塩 乳化剤 焼成Ca なたね油 デキストリン 酸味料 炭酸Ca)
	キャベツの梅和え	キャベツ きゅうり 食塩 カリカリ梅(梅 食塩 赤しそ液 ぶどう糖 でん粉 昆布エキス 酵母エキス
	五穀米	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 胚芽押麦 発芽玄米 もち麦 もち黒米 もちきび
	牛乳	牛乳
18(水) 537kcal 15%	レンズ豆のスープカレー	鶏肉 カレー粉 食塩 白こしょう レンズ豆 じゃがいも たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが なたね油 アップルソース(りんご 香料 酸味料 ビタミンC) 鶏がらスープ 赤ワイン トマトピューレ ウスターソース 食塩 ターメリック クロブ クミン パプリカ
	わかめサラダ	わかめ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうゆ なたね油 米酢 三温糖 ごま

日(曜) エネルギーkcal たんぱく質%	献立名	献立の材料
19(木) 639kcal 14%	メロンパン	小麦粉 砂糖 ショートニング 植物性生クリーム イースト 食塩 小麦たんぱく ビタミンC こんにゃく粉
	牛乳	牛乳
	じゃがいものクリーム煮	鶏肉 無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ こまつな 白花生 なたね油 チーズ 牛乳 米粉 ブイヨン 白こしょう
	スッキーニのごまだれサラダ	緑豆もやし スッキーニ キャベツ にんじん しょうゆ 米酢 三温糖 ごま油 ごま
20(金) 502kcal 16%	チキンライス	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ トマトジュース 鶏肉 たまねぎ なたね油 白ワイン トマトケチャップ トマトペースト ガラスープ ブイヨン 白こしょう
	牛乳	牛乳
	カリノケールのスープ	無塩せきベーコン(豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料) キャベツ たまねぎ じゃがいも カリノケール セロリー レンズ豆 とうもろこし オリーブ油 鶏がらスープ 白ワイン しょうゆ ブイヨン 食塩 白こしょう
	メロン	メロン
24(火) 542kcal 15%	発芽玄米ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 発芽玄米
	牛乳	牛乳
	かみかみふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節 ごま 昆布 米酢 みりん しょうゆ 三温糖
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 鶏肉 大豆 たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが なたね油 かつおだし そうだがつおだし しょうゆ みりん 三温糖 馬鈴薯でん粉 こまつな キャベツ 緑豆もやし しょうゆ 三温糖 米酢 ごま油
	たくあん和え	たくあん漬け(塩押しだいこん) ぶどう糖果糖液糖 砂糖 発酵調味料 食塩 醸造酢 たん白加水分解物 梅酢)
25(水) 512kcal 18%	もち麦ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 大麦(もち麦)
	牛乳	牛乳
	きゅうちゃん漬け	きゅうり しょうが とうがらし しょうゆ みりん 米酢 ごま
	モーカザメのゆず立田	モーカ 馬鈴薯澱粉 しょうゆ加工品 発酵調味料 ゆず果汁 生姜 なたね油
	冬瓜汁	鶏肉 豆腐 冬瓜 にんじん 長ねぎ しめじ こまつな なたね油 かつおだし そうだがつおだし 昆布だし しょうゆ みりん 食塩 三温糖
26(木) 574kcal 13%	キムチチャーハン	精米 ビタミン強化米鉄分プラス 鶏がらスープ 豚骨スープ ごま油 豚肉 長ねぎ なら なたね油 白菜キムチ(白菜 大根 唐辛子 にんにく 人參 長ネギ 生姜 食塩 砂糖 昆布 酵母) しょうゆ 清酒 白こしょう
	牛乳	牛乳
	揚げ餃子	キャベツ 豚脂 豚挽肉 大豆たん白 葱 ニラ 食塩 砂糖 胡椒 醤油 生姜 白絞油 皮(小麦粉 砂糖 食塩 白絞油) なたね油
	わかめスープ	豆腐 わかめ だいこん えのきたけ 長ねぎ 鶏がらスープ しょうゆ 清酒 ガラスープ 食塩 白こしょう ごま油
27(金) 575kcal 16%	白ごはん	精米 ビタミン強化米鉄分プラス
	牛乳	牛乳
	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 たまねぎ 長ねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが なたね油 鶏がらスープ ナンブラー 甜面醬 豆板醬 黒ソース しょうゆ 清酒 ガラスープ 三温糖 山椒 馬鈴薯でん粉 ごま油
	おかひじきのナムル	おかひじき 緑豆もやし きゅうり キャベツ なたね油 ごま油 米酢 しょうゆ 白こしょう 三温糖 ごま
30(月) 590kcal 15%	タンメン	中華めん(小麦粉 食塩 かんすい) / 豚肉 しょうゆ 清酒 キャベツ 緑豆もやし 長ねぎ にんじん こまつな なたね油 鶏がらだし 鶏がらだし 昆布だし 煮干し たまねぎ にんにく しょうが ガラスープ 食塩 白こしょう ごま油
	牛乳	牛乳
	みそポテト	じゃがいも 小麦粉 鶏卵 なたね油 米みそ 三温糖 みりん 一味唐辛子
	さくらんぼ	さくらんぼ

○献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。

○栄養量は、3年生量のエネルギーとたんぱく質エネルギー比(献立全体のエネルギーに占める割合)を掲載しています。

○日本食品標準成分表(八訂)による計算値を掲載しています。

令和7年6月 平均	
エネルギー	544 kcal
たんぱく質	16%