



# 献立表



日 曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1 月	アーモンドシュガートースト	○	鶏肉のブラウンシチュー アスパラ入りゆで野菜 オレンジ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム ガラパック	胚芽食パン マーガリン 三温糖 アーモンド粉 小麦粉 アーモンドスライス じゃが芋 バター 油	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム きゅうり グリンピース アスパラ オレンジ	797	31.1
2 火	【45分時程】 ご飯	○	鯖の香味焼き ごまあえ みそ汁(じゃがいも)	牛乳 サバ わかめ 削り節 油揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜	760	33.3
3 水	マーボー丼	○	千切りポテトの中華風サラダ メロン	牛乳 豚肉 豆腐 ガラパック ハム	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 人参 たけのこ グリンピース きゅうり メロン	833	32.8
4 木	歯と口の健康週間 6/4~6/10 昆布入り五目ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ からし和え かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 卵 青のり 削り節 豆腐 細切り昆布	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉	人参 白菜 ねぎ もやし 小松菜 大根	770	33.8
5 金	【長崎県ご当地献立】 トルコライス	○	野菜スープ	牛乳 ガラパック 豚肉 チーズ 鶏肉 まぐろ缶	バター 米 油 スパゲティ 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 人参 コーン缶 小松菜 人参 ピーマン エリンギ キャベツ セロリ 大根	875	33.5
8 月	【3年生 修学旅行】 チリビーンズチーズサンド	○	スープ煮 わかめとツナのサラダ パイナップル	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ガラパック ベーコン わかめ まぐろ缶	胚芽コッパン 小麦粉 じゃがいも 油 三温糖 ごま	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 小松菜 きゅうり パイナップル	792	38.0
9 火	【3年生 修学旅行】 ご飯・のり佃煮	○	鮭の照り焼き じゃが芋のきんぴら炒め みそ汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳 焼きのり ひじき サケ 豚肉 削り節 油揚げ	米 麦 三温糖 水あめ でん粉 油 じゃが芋 突きこんにやく ごま	生姜 人参 ごぼう キャベツ 大根 えのき ねぎ 小松菜	775	36.3
10 水	【3年生 修学旅行代休】 二色そばろ丼	○	れんこんサラダ けんちん汁	牛乳 豚肉 卵 削り節 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま こんにやく じゃがいも ごま油	生姜 人参 ごぼう れんこん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜	829	33.8
11 木	ハッシュドポークライス	○	じゃがいも入りゆで野菜 寒天入りフルーツポンチ	牛乳 豚肉 生クリーム ガラパック	米 麦 バター 小麦粉 砂糖 じゃが芋 油	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリ 人参 きゅうり マッシュルーム トマト缶 グリンピース キャベツ コーン缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	871	23.7
12 金	炒めそば五目あんかけ	○	ツナの春巻き はりはりゆで野菜	牛乳 豚肉 うずら卵 まぐろ缶 おから ハム	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 春巻きの皮 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 春雨 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし 小松菜 切り干し大根 キャベツ きゅうり	776	31.3
15 月	わかめご飯	○	肉じゃが カリ×2油揚げサラダ 冷凍みかん	牛乳 炊きこみわかめ 豚肉 油揚げ	米 麦 ごま じゃが芋 油 板こんにやく 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 さやいんげん 小松菜 キャベツ れいとうみかん	816	27.1
16 火	ミルクパン	○	白身魚のセサミフライ ローストポテト オニオンバジル卵スープ	牛乳 メルルーサ ガラパック 豚肉 卵 ベーコン	ミルクパン 油 小麦粉 ごま パン粉 バター じゃがいも	セロリ 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ	806	39.4
17 水	【世界の料理:シンガポール】 海南鶏飯(ハインナンチーフアン)	○	焼きビーフン ヨンタオフー(シンガポール風おでん)	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ さつま揚げ 油揚げ ガラパック 豆腐	米 ごま油 砂糖 油 ビーフン	ねぎ 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ にら 干し椎茸 大根 たけのこ 青梗菜 きくらげ	808	36.4
18 木	肉野菜炒め丼	○	ゆで野菜(ごま酢添え) 豆乳仕立てのみそ汁 小玉すいか	牛乳 豚肉 焼きちくわ 削り節 油揚げ 豆乳	米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 ごま 板こんにやく	生姜 人参 玉ねぎ にら にんにく もやし きゅうり 大根 しめじ 小松菜 小玉すいか	798	30.6
19 金	ご飯	○	いかとじゃが芋のチリソース 小松菜とひじきのナムル 卵入りもずくスープ	牛乳 いか 干しひじき 削り節 もずく 豆腐 卵 ガラパック	米 麦 油 でん粉 ごま油 じゃが芋 砂糖 ごま	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 人参 大根	829	32.1
22 月	鶏ごぼう炒飯	○	カリカリポテトのハニーサラダ 中華スープ	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 ガラパック	米 麦 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 はちみつ	生姜 人参 ごぼう玉ねぎ 切り干し大根 きゅうり キャベツ 万能ねぎ 白菜 干し椎茸 ねぎ 青梗菜	786	27.6
23 火	【前期中間考査】 ご飯・わかめのじゅーじゅー	○	豆腐の旨煮 春雨サラダ	牛乳 わかめ 糸カツオ 豚肉 ガラパック 豆腐 うずら卵	米 麦 油 ごま油 でん粉 春雨 三温糖	ねぎ 生姜 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ もやし 万能ねぎ 小松菜 人参 キャベツ きゅうり	788	34.0
24 水	【前期中間考査】 梅ご飯	○	あじの香味だれ しめじ和え みそ汁(豆腐・わかめ) あじさい寒天	牛乳 アジ三枚おろし 削り節 油揚げ 豆腐 わかめ 粉かつお カルピス	米 麦 油 ごま でん粉 三温糖	カリカリ梅 ゆかり 生姜 小松菜 もやし 人参 しめじ 大根 ねぎ ぶどうジュース	804	35.1
25 木	【45分時程】 ハニーレモントースト	○	かぼちゃとエビのクリーム煮 アーモンドポテトサラダ さくらんぼ	牛乳 鶏肉 ガラパック むきえび いんげん豆 スキムミルク 豆乳 生クリーム	黒砂糖食パン バター 小麦粉 じゃがいも 三温糖 はちみつ アーモンドスライス	玉ねぎ 人参 かぼちゃ エリンギ きゅうり 人参 コーン缶 さくらんぼ	798	30.0
26 金	チキンカレーライス	○	ひよこ豆入りゆで野菜 ヨーグルトのブルーベリー添え	牛乳 鶏肉 ガラパック ひよこ豆 プレーンヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ブルーベリー	869	26.0
29 月	あさりとトマトのスパゲティ	○	ツナ入りゆで野菜 抹茶蒸しパン	牛乳 ベーコン 鶏肉 あさり水煮 卵 まぐろ缶 チーズ ガラパック	スパゲティ 油 バター オリーブ油 砂糖 小麦粉 ホワイトチョコレート ホットケーキミックス	にんにく 玉ねぎ 人参 しいたけ しめじ エリンギ トマト缶 きゅうり キャベツ パセリ	881	33.7
30 火	ご飯	○	豆入りカレーコロッケ キャベツとじゃこの和え物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	牛乳 いんげん豆 豚肉 チーズ じゃこ 削り節 油揚げ 豆腐	米 油 じゃがいも 小麦粉 乾燥マッシュポテト パン粉 三温糖 オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ にんにく ねぎ 小松菜	830	31.1

献立は、価格・天候により変更する事があります。



6月4日~6月10日は歯と口の健康週間です。歯や口の中の健康を見直す一週間です。マークをつけた日はとくに、よく噛んで食べましょう！よく噛んで食べると唾液が多く分泌され、むし歯を予防することにつながります。