



学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく	
1月	ツナ そばろ丼		(麦ごはん)	米 麦			687 28.1
			(ツナそばろ丼の具)	砂糖	ツナ 大豆	しょうが 玉ねぎ にんじん	
			カレーナッツもやし	アーモンド		もやし 小松菜 にんじん	
			みそけんちん汁	油 じゃがいも	豆腐 大豆 みそ	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく ねぎ	
2火	コーン ライス		(コーンライス)	米		コーン	669 18.8
			インディアンポテト	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	豚肉	にんにく 玉ねぎ ケチャップ	
			フルーツのゼリー和え	砂糖		みかん缶 パイン缶 マスカット りんご	
			豆乳チャウダー	油	ベーコン 豆乳 白いんげん豆 ホワイトルウ(小麦)	玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ	
3水	ごはん		ますの照り焼き		ます	しょうが	606 23.0
			切り干し大根の焼きそば風炒め	油	豚肉 ちくわ かつお節	切り干し大根 キャベツ にんじん ピーマン	
			新玉ねぎのみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 玉ねぎ しめじ さやえんどう	

6月4~10日は「かみかみ週間」です！ 一口20~30回を目安によくかんで食べましょう！

4木	かみ かみ丼		(麦ごはん)	米 麦			610 23.0
			(かみかみ丼の具)	油 砂糖	豚肉	しょうが にんじん ごぼう ピーマン たけのこ こんにゃく	
			ごまきゅうり	砂糖 油 ごま		きゅうり	
			青菜のみそ汁	じゃがいも	厚揚げ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	
			おさつスティック	さつまいも 油 砂糖			
5金	こめ 米粉めん		(米粉めん)	米粉めん(小麦)			737 33.9
			坦々スープ	油 ごま 片栗粉	豚肉 大豆 みそ	しょうが にんにく にんじん メンマ 玉ねぎ もやし ねぎ たら	
			フライビーンズ	片栗粉 油 砂糖	青大豆		
8月	かみかみ わかめ ごはん		(かみかみわかめごはん)	米	わかめ 荳わかめ		615 21.2
			卵焼き	油 砂糖 片栗粉	卵		
			ごぼうのごまマヨ和え	ごま ノンエッグマヨネーズ		ごぼう 小松菜 にんじん たくあん	
			わらびのみそ汁	じゃがいも	厚揚げ 大豆 みそ	えのきたけ にんじん わらび	
9火	ごはん		厚揚げのみそ炒め	油 砂糖 片栗粉	豚肉 厚揚げ みそ	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん	637 22.6
			のりナッツ和え	砂糖 アーモンド	ツナ のり	もやし キャベツ 小松菜	
			かみかみ沢煮椀	春雨	かまぼこ	干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	
			ももゼリー	砂糖		もも	
10水	かみかみ ピビンバ		(麦ごはん)	米 麦			667 28.7
			(かみかみ焼肉)	油 砂糖	豚肉	しょうが ごぼう こんにゃく たけのこ	
			(かみかみナムル)	砂糖 油 ごま		もやし 切り干し大根 ほうれん草 にんじん	
			もずくの卵スープ	片栗粉 油	かまぼこ もずく 豆腐 卵	にんじん ねぎ	
			ヨーグルト		ヨーグルト(乳)		
11木	黒糖 パン		(黒糖パン)	パン(小麦・乳) 黒糖			678 26.2
			キャベツメンチ小袋ソース	片栗粉 パン粉(小麦) 小麦粉 油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ	
			シャキシャキポテトサラダ	じゃがいも 油		きゅうり にんじん キャベツ	
			ひよこ豆のミネストローネ	油 砂糖	ベーコン ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ かぶ フロッコリー トマト缶 ケチャップ	
12金	ごはん		かますの塩焼き		かます		600 27.9
			ひじきの炒め煮	油 砂糖	ひじき 青大豆 さつま揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ	
			キャベツのみそ汁	じゃがいも	油揚げ 豆腐 みそ	にんじん キャベツ ねぎ	

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。



学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて		(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
	主食	牛乳 おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・ 油脂類・種実類	魚・肉・卵・ 大豆製品・海藻・ 牛乳・乳製品	野菜・きのこ・ 果物・こんにゃく			
15月			とりにく 鶏肉とじゃがいもの赤ワイン煮	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	鶏肉	にんにく	635 23.3	
			ふうみあ 風味和え			キャベツ かぶ きゅうり にんじん しょうが		
			はなふ 花麩のみそ汁	麩(小麦)	豆腐 わかめ みそ	にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ		
16火			あじさいゼリー	砂糖		ぶどう	647 28.2	
			いわしの梅煮		いわし	しょうが 梅干し		
			おかか和え	砂糖	かつお節	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん コーン		
17水			肉じゃが	油 じゃがいも 砂糖	豚肉	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ にんじん しらたき さやいんげん	662 25.6	
			ハンバーグおろしソース	パン粉(小麦)	豚肉 豆腐 卵	玉ねぎ にんじん 大根		
			じゃがいものカレーきんぴら	油 じゃがいも 砂糖	さつま揚げ	にんじん こんにゃく ビーマン		
18木			山菜のみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	にんじん わらび みすな 山うど えのきたけ なめこ ねぎ	693 30.3	
			食育の日献立	さけの南蛮ソース	片栗粉 油 砂糖	さけ		玉ねぎ ビーマン パプリカ しょうが
			いんげんのごま和え	砂糖 ごま		キャベツ にんじん さやいんげん		
19金			朝日豚のキムチ豚汁	油 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう 大根 こんにゃく キムチ ねぎ	730 27.8	
			(ソフトめん)	ソフトめん(小麦)				
			枝豆ミートソース	油 砂糖 ハヤシルウ(小麦) デミグラスソース(小麦)	豚肉 大豆	にんにく しょうが にんじん セロリ マッシュルーム しめじ 枝豆 ケチャップ トマト缶		
			ひじきナッツサラダ	アーモンド 砂糖 油	ひじき	キャベツ きゅうり コーン		
22月			冷凍パイン			パイン	669 29.8	
			あじのレモンソース	片栗粉 油 砂糖	あじ	レモン パセリ		
			苺わかめのきんぴら	油 砂糖 ごま	豚肉 苺わかめ	にんじん こんにゃく さやいんげん		
23火			みそかきたま汁	じゃがいも 片栗粉	厚揚げ みそ 卵	にんじん しめじ 小松菜 ねぎ	680 19.8	
			(麦ごはん)	米 麦				
			ポークカレーライス	油 じゃがいも カレールウ(小麦・乳)	豚肉 大豆 チーズ(乳)	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん チャツネ ケチャップ		
24水			海藻とこんにゃくのサラダ	砂糖 油 ごま	海藻ミックス わかめ	キャベツ きゅうり こんにゃく にんじん	601 21.0	
			かみかみオレンジポンチ			みかん缶 パイン缶 ナタデココ 黄桃缶 りんご みかんジュース		
			豚肉と野菜の黒酢炒め	片栗粉 油 砂糖	豚肉	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ビーマン		
25木			春雨サラダ	春雨 砂糖 油 ごま	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	675 33.9	
			ワンタンスープ	ワンタン皮(小麦)	豚肉	にんじん メンマ 干しいたけ もやし ねぎ ほうれん草		
			(米粉きなこ揚げパン)	米粉パン(小麦・乳) 油 砂糖	きなこ			
26金			マーマレードチキン		鶏肉	にんにく マーマレード	689 31.5	
			しょうゆフレンチ	油		もやし にんじん 小松菜 コーン		
			ABCスープ	マカロニ(小麦)	ウインナー	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ		
29月			ほうきのマヨコーン焼き	ノンエッグマヨネーズ	ほき チーズ(乳)	コーン パセリ	647 20.8	
			大豆と小松菜のサラダ	砂糖 油	青大豆 ハム	キャベツ 小松菜 にんじん		
			鶏団子のみそ汁		鶏団子 豆腐 みそ	大根 にんじん しょうが ねぎ		
30火			(キムたくごはん)	米 油	豚肉	ねぎ キムチ たくあん	656 26.7	
			枝豆コロッケ	じゃがいも 小麦粉 パン粉(小麦) 油		枝豆		
			ごまびたし	ごま		もやし 小松菜 にんじん コーン		
阿賀北ポーク献立			わかめのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	656 26.7	
			阿賀北ポークのスタミナ炒め	油 砂糖 片栗粉	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ アスパラガス		
			もやしの中華サラダ	砂糖 油		もやし きゅうり にんじん コーン		
30火			あさりの中華スープ	油	豆腐 あさり	にんじん 小松菜 ねぎ	656 26.7	
			マスカットゼリー	砂糖		マスカット		

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。