

材料の割合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある方に対応するために、詳細献立表を各学校に配布しています。ご希望の方は各学校にお申し出ください。
食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

学校給食センター
ホームページ

学校給食センター
Facebook



日 (曜)		こ ん 献	だ て 立	め い 名	食 品 名				エ ネ ル ギ ー
					 赤 おもに体をつくる もとなる食品	 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	 調味料	
16 (水)		ごはん	牛乳	ごはん 牛乳 高菜のそぼろふりかけ はもの光ソースがけ たまねぎのすまし汁	ぎゅうにゅう とりこ、ひじき はも とうふ、あぶらあげ	たかなづけ、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ さとう うめシヤム、でんぶん、あぶら さとう	しょうゆ、みりん しょうゆ、さけ、みりん さけ、みりん、しょうゆ、しお だしこんぶ、けずりおし	642 783 こさかな 小魚
17 (木)		コッペパン	牛乳	コッペパン 牛乳 ウインナー (小学1本、中学2本) ポテトスープ 山口かんきつミックス	ぎゅうにゅう ポークウインナー とりこ たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、にんにく みかん、ぼんかん、なつみかん		パン じゃがいも さとう	コンソメ、チキンスープ しょうゆ、しお、こしょう、ワイン	601 802 たまご 卵
18 (金)		ごはん	牛乳	親子丼 (ごはん、*親子丼の具) 牛乳 あじの塩焼き はなっこリーのおひたし *卵除去食	ぎゅうにゅう とりこ、たまご、とうふ、はちりひらてん ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	こめ、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお だしこんぶ、けずりおし	635 773 いも
21 (月)		ごはん	牛乳	麦ごはん 牛乳 いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め ミニトマト (2個) なす入り麻婆豆腐	ぎゅうにゅう いか、だいずこ ブロッコリー ミニトマト とうふ、ぶたにく、みそ	ブロッコリー ミニトマト たけのこ、にんじん、なす、ほししいたけ、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが	こめ、むぎ でんぶん、こむぎこ、パンこ、あぶら さとう、マヨネーズ (卵抜き) さとう、でんぶん、ごまあぶら	さけ、ちゅうかだし、ケチャップ しお、こしょう しょうゆ、ちゅうかだし、オイスターソース コチュジャン、さけ、みりん	663 817 にゅうせいひん 乳製品
22 (火)		丸パン (よこわり)	牛乳	ハンバーガー (丸パン、ハンバーグ、 キャベツとにんじんのソース和え、スライスチーズ) 牛乳 ABCスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう とりこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ	パン、じゃがいも、でんぶん、さとう マカロニ	ケチャップ、しお おこのみやきソース、ウスターソース チキンスープ、しょうゆ、コンソメ ワイン、しお、こしょう	612 796 さかな 魚
23 (水)		ごはん	牛乳	麦ごはん 牛乳 豆腐焼売 (小学1個、中学2個) 春雨の炒め物 八宝菜	ぎゅうにゅう とうふ、いとくだい、とうにゅう、ひじき チキンハム ぶたにく、かまぼこ、いか	たまねぎ、にんじん、えだまめ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、たけのこ ほししいたけ、しょうが	こめ、むぎ あぶら、さとう、こむぎこ はるさめ、ごま、ごまあぶら ごまあぶら、でんぶん	しお しょうゆ、しお、こしょう さけ、ちゅうかだし、しょうゆ こしょう	613 790 くだもの 果物
24 (木)		コッペパン	牛乳	コッペパン 牛乳 揚げ魚のレモン風味 カリフラワーのサラダ みそストローネ	ぎゅうにゅう すけそうだら とりこ、だいず、みそ	たまねぎ カリフラワー、キャベツ、にんじん、とうもろこし たまねぎ、あかピーマン、きピーマン、セロリ、トマト パセリ、にんにく	パン でんぶん、あぶら、さとう サウザンドドレッシング じゃがいも	レモンかじゅう、すしお、しょうゆ トマトジュース、チキンスープ、ケチャップ コンソメ、みりん、しお、こしょう	613 808 かい 海そう
25 (金)		ごはん	牛乳	麦ごはん 牛乳 鶏肉の甘からめ *ゴーヤチャンプルー 沖縄そば汁 *卵除去食	ぎゅうにゅう とりこ たまご、まろみず、とうふ、かつおぶし ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ	しょうが にがり、もやし、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう ごまあぶら おきなわそば、さとう	しょうゆ、みりん、さけ しょうゆ、さけ、しお ちゅうかだし、こしょう しょうゆ、しお、さけ、みりん だしこんぶ、けずりおし	627 771 りくわいじく 緑黄色野菜
28 (月)		ごはん	牛乳	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ほうれんそうのアーモンド和え 鶏じゃが	ぎゅうにゅう いわし とりこ、ちくわ	しょうが ほうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ さとう、でんぶん アーモンド、さとう じゃがいも、しらたき、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、しお しょうゆ、しお しょうゆ、みりん、さけ	667 815 まめせいひん 豆製品
29 (火)		コッペパン	牛乳	コッペパン 牛乳 白身魚のバジルフライ ブロッコリーのサラダ チキンのトマトシチュー	ぎゅうにゅう しいら とりこ	バジル ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、トマト	パン パンこ、こむぎこ、あぶら あぶら、さとう じゃがいも、あぶら、さとう	しお、こしょう しょうゆ、すしお、こしょう トマトジュース、デミグラスソース、ケチャップ レープチーズ、ワイン、ウスターソース コッパシ、こしょう	680 872 しめじつ 種実
30 (水)		ごはん	牛乳	枝豆じゃこごはん 牛乳 豚肉のしぐれ煮 かぼちゃのみそ汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう しらすし、あぶらあげ、ぎゅうにゅう ぶたにく、ひらてん なまあげ、わかめ、みそ	えだまめ、にんじん ごぼう、たまねぎ、しょうが かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	こめ、さとう しらたき、あぶら、ごま、さとう アセロラゼリー	さけ、しょうゆ、しお しょうゆ、みりん、さけ だしりりこ	655 792 たまご 卵

6月は「食育月間」です

食育とは (食育基本法より)

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験を通して、食べ物を大切にすることを育みましょ。

栄養バランスを意識する

主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事をつくりましょ。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話をしみながらゆっくり食事をする機会をつくりましょ。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、で、生活リズムを整えましょ。

行事食や郷土料理を取り入れる

「わが家の味」を子どもたちへ伝えましょ。

