



にち 日	こ ん だ て め い		し ょ く ざ い り よ う			えいようか	
ようび 曜日	しゅしょく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
3 月	コッペパン (せわり)		じゃがいものポタージュ ウインナーのケチャップソースかけ アスパラいりやさいつテー	パン、バター、じゃがいも、 ルウ、あぶら、さとう、かた くりこ	ぎゅうにゅう、なまクリー ム、チーズ、ウインナー、と りにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ 、と うもろこし、グリーンアスパラガ ス	615 25.3
4 火	ごは ん		けんちんじる とりのてりやき にくじゃが	こめ、あぶら、さとう、じゃ がいも	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶ らあげ、とりにく、ぶたにく	にんじん 、ごぼう、だいこん、し めじ、ながねぎ、しょうが、 たま ねぎ 、こんにやく	614 28.2
5 水	むぎごは ん		あぶらふどん キャベツのしおこんぶいため フルーツしらたま	こめ、むぎ、さとう、あぶら ふ、ごまあぶら、ごま、しら たまだんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、た まご、とりにく、しおこんぶ	にんじん、 たまねぎ 、ながねぎ、 いんげん、にんにく、 キャベツ 、 みかん、りんご、もも	655 24.7
6 木	むぎごは ん		やきどうふのちゅうかに はるまき くきわかめサラダ(あおじそドレッシング)	こめ、むぎ、あぶら、さと う、かたくりこ、ごまあぶ ら、はるまき、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と うふ、くきわかめ	しょうが、 にんじん 、 たまねぎ 、 たけのこ、しいたけ、しらたき、 ながねぎ、 キャベツ 、きゅうり	675 23.4
7 金	ごは ん		キャベツとじゃがいものみそしる いかのソイネーズやき きんぴらごぼう	こめ、じゃがいも、マヨネー ズ、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶ らあげ、みそ、いか、ぶたに く、さつまあげ	にんじん 、えのき、 キャベツ 、なが ねぎ、ごぼう、こんにやく	580 29.6
10 月	ステック ン		スパゲティーミートソース アジナゲット(2) ビーンズサラダ(ソイドレッシング)	パン、さとう、スパゲッ ティ、あぶら、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず、レンズまめ、チーズ、 アジナゲット、ミックスビー ンズ	たまねぎ 、 にんじん 、えのき、ト マト、とうもろこし、 キャベツ 、 きゅうり	661 25.0
11 火	ごは ん		たまごとたまねぎのみそしる さばのやくみソースかけ にびたし	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、たま ご、わかめ、みそ、さば、あ ぶらあげ	にんじん 、 たまねぎ 、ながねぎ、 にんにく、はくさい、 ごまつば	594 28.8
12 水	ごは ん		とんじる あじフライ(ソース) キャベツのしおレモンいため	こめ、じゃがいも、あぶら、 ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、ぶたにく、と うふ、あぶらあげ、みそ、あ じフライ、しおこんぶ	ごぼう、 にんじん 、だいこん、こ んにやく、ながねぎ、にんにく、 キャベツ 、レモン	692 28.3
13 木	むぎごは ん		とうふチゲ あおなちゅうかいため パイナップル(かん)	こめ、むぎ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、み そ、とうふ、いか、とりにく	しょうが、にんにく、 にんじん 、 しいたけ、はくさい、キムチ、に ら、ながねぎ、もやし、 チンゲン サイ 、パイナップル	580 26.8
14 金	くろぎと うしょく パン		ジュリエンスープ さわらのトマトソースかけ ポテトサラダ(マヨネーズ)	パン、あぶら、さとう、じゃ がいも、マヨネーズ	ぎゅうにゅう、ベーコン、さ わら、ハム	たまねぎ 、 にんじん 、セロリー、 キャベツ 、にんにく、トマト、 き ゅうり	526 24.7
17 月	むぎごは ん		はつぼうさい やきシューマイ(2) れいとうみかん	こめ、むぎ、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、い か、えび、なると、シューマ イ	しょうが、にんにく、 たまねぎ 、 にんじん 、しいたけ、はくさい、 みかん	579 23.8



◆6月1日は牛乳の日です

給食には数日を除いて毎日牛乳がです。牛乳には成長期に欠かせないカルシウムがたっぷり含まれているので、しっかりと飲んで骨にカルシウム貯金をしましょう。

◆4日(火)～10日(月)は歯と口の健康週間です

よく噛んで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりと噛むようにしましょう。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音ははっきり
ぜ 全力投球	の 脳の発達	は 歯の病気の予防

(学校食事研究会「よく噛む」8大効用)

学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。



曜日	メニュー	献立	献立	献立	献立	献立
18	むぎごはん	ぶたどん ごまあえ りんご(かん)	こめ, むぎ, さとう, ごま	ぎゅうにゅう, ぶたにく, さつまあげ	にんじん, たまねぎ, えのき, しらたき, キャベツ, こまつな, りんご	623 23.6
19	ごはん	じゃがいもいりたまごスープ にくみそいため ナムル(ナムルドレッシング)	こめ, じゃがいも, ごまあぶら, さとう, ごま, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とり, にく, たまご, ぶたにく, みそ	にんじん, はくさい, ながねぎ, にんにく, しょうが, きりぼしだいこん, いんげん, もやし, ほうれんそう	569 24.9
20	まるパン(よこわり)	やさいスープ メンチカツ(ソース) フルーツヨーグルト(ヨーグルト)	パン, あぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, とり, にく, レンズまめ, メンチカツ, ヨーグルト	にんにく, たまねぎ, にんじん, セロリー, かぶ, キャベツ, みかん, もも, りんご	599 26.0
21	ごはん	ごじる さけのしおこうじやき ひじきのいために	こめ, じゃがいも, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, だいち, みそ, さけ, ぶたにく, ひじき, さつまあげ	にんじん, だいこん, しめじ, ながねぎ, いんげん	572 30.1
24	ごはん	じゃがいものみそしる たまごやきのかにかまあんかけ さんしょくあえ	こめ, じゃがいも, さとう, かたくりこ, ごま	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, オムレツ, かにかまぼこ	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, こんにゃく, もやし, ほうれんそう	557 20.1
25	ごはん	とりごぼうじる さばのしょうがやき わかめサラダ(ちゅうかドレッシング)	こめ, ごまあぶら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とり, にく, とうふ, あぶらあげ, さば, わかめ	にんじん, ごぼう, だいこん, こんにゃく, えのき, ながねぎ, しょうが, キャベツ, きゅうり	579 27.4
26	ミルクしよくパン	ABCスープ とり, にくとじゃがいものトマトにメロン	パン, マカロニ, じゃがいも, あぶら	ぎゅうにゅう, ペーコン, とり, にく, レンズまめ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, にんにく, セロリー, トマト, メロン	546 24.0
27	ゆかりごはん	とうふとだいこんのみそしる かつおのたつたあげ のりあえ(きざみのり・わふうドレッシング)	こめ, かたくりこ, こむぎこ, あぶら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, みそ, かつお, のり	にんじん, だいこん, ながねぎ, にんにく, しょうが, えのき, もやし, こまつな	575 29.1
28	むぎごはん	まめいりチキンカレー キャベツとウィンナーのソテー れいとうみかん	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	ぎゅうにゅう, とり, にく, レンズまめ, いんげんまめ, だいち, チーズ, ウィンナー	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, みかん	723 25.8

毎年6月は食育月間

毎月19日は食育の日

食育とは生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

学校の食育の6つの視点

- 食事の重要性を知る
- 心身の健康を育む
- 食品を選択する力をつける
- 感謝の心でいただく
- 社会性を養う
- 食文化を未来に伝える

★羽村市生産者

《今月の地場野菜》

にんじん、ほうれんそう、
チンゲンサイ、かぶ、きゅうり
たまねぎ、キャベツ

★瑞穂町生産者

こまつな

ちさんちしょう
地産地消

給食の実施日は各学校によって異なります。材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。