



日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう			食塩相当量	野菜の量
		黄（き） ねつ ちから 熱や力のもとになる	赤（あか） からだ 体をつくる	緑（みどり） からだ ちようし ととの 体の調子を整える	(グラム) 目標量 小（上）：2.0g未満 中（下）：2.5g未満	(グラム) 目標量 小（上）：100 中（下）：120
1水	ごはん 牛乳 さばのしおやき あらめのいために 10がつのみそしる ★ 今月のみそ汁	こめ ごまあぶら さとう	牛乳 さば あらめ ちくわ なまあげ みそ	こんにやく ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	2.2 2.7	58 78
2木	コッペパン 牛乳 スイートポテトシチュー ごぼうサラダ ★ かむかむ献立	コッペパン さつまいも バター こめこ ごま べにばなあぶら さとう	牛乳 だいず とりにく しろいんげんまめのペースト チーズ ロースハム	にんじん たまねぎ パセリ ごぼう きゅうり	2.1 2.9	118 160
3金	ごはん 牛乳 こうやどうふのにももの もやしとあぶらあげのあえもの	こめ こめあぶら さとう	牛乳 こうやどうふ とりにく さつまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう ほししいたけ さやいんげん もやし にら	1.5 1.8	130 176
6月	ひじきごはん 牛乳 おいものごまみそしる おつきみだんご ★ お月見献立	こめ さとう ごまあぶら さといも さつまいも ごま しらたまもち	牛乳 ぶたにく ひじき あぶらあげ なまあげ みそ きなこ	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	2.8 3.6	74 100
7火	ごはん 牛乳 さけのあまずあんかけ あきのけんちんじる	こめ でんぷん なたねあぶら さとう	牛乳 さけ とりにく あぶらあげ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン こんにやく れんこん なめこ ねぎ	1.7 2.1	54 73
8水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ こまつなともやしのナムル	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ こんぶ しらすぼし	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが こまつな もやし	2.4 3.2	131 177
9木	コッペパン 牛乳 チキンピーンズ きりぼしだいこんとツナのサラダ	コッペパン こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 きんときまめ とりにく ツナ	たまねぎ にんじん にんにく トマト缶 きりぼしだいこん こまつな	2.0 2.7	101 136
10金	きのこのハヤシライス 牛乳 にんじんドレッシングサラダ ★ 目の愛護デー献立	こめ じゃがいも バター さとう こめこ ごま べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ まいたけ だいこん キャベツ きゅうり	1.8 2.4	124 168
14火	ミニコッペパン 牛乳 スパゲティナポリタン キャベツとツナのサラダ ★ 食べようデイ	コッペパン スパゲティ オリーブあぶら バター さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ツナ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン にんにく キャベツ	1.9 2.4	92 125
15水	ごはん 牛乳 えびいりはっぼうどうふ せとうちさっぱりサラダ ★ ひろしま給食	こめ ごまあぶら でんぷん はるさめ さとう	牛乳 ぶたにく えび とうふ しらすぼし ツナ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しょうが はくさい こまつな レモン	1.4 1.7	115 155
16木	こくとうパン 牛乳 まめのポトフ りっちゃんのサラダ ★ 教科等と関連した献立	コッペパン（くろざとう） こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく だいず ロースハム こんぶ かつおぶし	にんにく にんじん たまねぎ セロリー しめじ キャベツ トマト きゅうり コーン	2.1 2.8	102 137
17金	ごはん 牛乳 まんさくのさらさあげ こまつなのおひたし ふのすましじる ★ 食育の日・和食の基本献立	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ふ	牛乳 まんさく（しいら） かつおぶし わかめ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	1.7 2.3	88 119
20月	ごはん 牛乳 はつかいちたくさんいため ながいもともずくのすましじる ★ 東小児童考案メニュー	こめ ごまあぶら さとう ながいも	牛乳 ぶたにく もずく とうふ	にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん まいたけ ねぎ えのきたけ	1.8 2.4	94 127
21火	ぶたこんぶごはん 牛乳 だいこんのあまずあえ さつまじる ★ SDGs献立	こめ ごま さとう こめあぶら べにばなあぶら さつまいも	牛乳 ぶたにく こんぶ とりにく みそ	にんじん だいこん キャベツ コーン もやし こんにやく ごぼう ねぎ	2.1 2.6	109 147
22水	ごはん 牛乳 いもに くきわかめのすのもの ★ 郷土料理の日（山形県）	こめ ごまあぶら さといも さとう ごま	牛乳 ぶたにく しらすぼし くきわかめ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん なまししいたけ しろねぎ もやし	1.9 2.5	115 155
23木	コッペパン 牛乳 クリームスープ はくさいとハムのサラダ	コッペパン じゃがいも こめこ バター べにばなあぶら さとう	牛乳 とりにく わかめ しろいんげんまめのペースト スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんじん コーン パセリ はくさい だいこん	2.2 2.9	99 134
24金	ごはん 牛乳 うまに もやしのおかかあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく さつまあげ なまあげ かつおぶし	にんじん こんにやく ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	1.0 1.2	81 109
27月	ごはん 牛乳 ビッグしゅうまい 〔1食用ぼんずしょうゆ〕 キャベツのソテー わかめスープ ★ 卵除去食	こめ さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ こめあぶら	牛乳 ぶたにく とりにく たまご ウィンナー わかめ とうふ	たまねぎ コーン キャベツ ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ	2.6 —	117 158
28火	ミニはいがパン 牛乳 HSラーメン〔1食用ちゅうかめん〕 ひじきとこまつなごまマヨネーズあえ 〔1食用マヨネーズ〕 ★ 東小児童考案メニュー	コッペパン（さとう バター こむぎはいが） ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく とうにゅう ひじき ツナ	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく きくらげ ねぎ こまつな	2.7 3.5	105 142
29水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに ほうれんそうとだいずのあえもの	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく だいず	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん ほうれんそう もやし	1.1 1.4	105 142
30木	セルフフィッシュサンド 牛乳 かぼちゃのスープ りんご	コッペパン こむぎこ パンこ なたねあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	牛乳 ホキ とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ りんご	2.7 3.6	83 112
31金	もぶりごはん 牛乳 はるさめのすのもの ごもくじる ★ 郷土料理の日（沿岸部地域）	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ ちくわ しらすぼし ロースハム とりにく なまあげ	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ さやいんげん もやし ほうれんそう しろねぎ いとこんにやく	2.5 3.3	88 119

*（ ）は、パン、ごはんに入っている材料、〔 〕は1食用小袋のものです。
*詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
*食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。
*都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
*アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
*28日（火）1食用中華麺は、同じ製造ラインで卵を使った麺、日本そばを製造しています。

