



日	曜	献立名	乳牛	おもな材料名			エネルギー タンパク質	備考
				血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの		
2	火	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが ゆで野菜(ごま入り) 美生柑		牛乳(飲用), 焼きのり, 干ひじき 豚肉	米, 砂糖, 油, じゃがいも 板こんにやくごま(乾)	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, (冷) グリーンピース, キャベツ, きゅうり 美生柑	747 kcal 24.1 g	のりの佃煮 は、板のりを使 った給食室 の手作りで す。
3	水	ツナマヨネーズトースト カリカリ油揚げ入りゆで野菜 ポークシチュー		牛乳(飲用), ツナ(缶), 豚肉 マヨネーズ, ピザ用チーズ, 油揚げ	食パン, ごま油, 油, 砂糖, じゃがいも 三温糖, バター, 小麦粉	たまねぎ, スイートコーン缶ホール パセリ, にんじん, こまつな キャベツ, エリンギ (冷)グリーンピース	790 kcal 31.9 g	
4	木	ご飯 鮭の南部焼き かみかみきんぴら 呉汁		牛乳(飲用), 鮭, 豚肉, くわかめ 煮干し, 大豆, 豆腐, 油揚げ 淡色辛みそ	米, 砂糖, 白ごま, 黒ごま, 油 つきこんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, はす, だいこん こまつな	747 kcal 39.7 g	6/4~6/10は、 「歯と口の健康 週間」です。 この機会に、歯 の健康について 考えてみましょ う! 給食では、噛み 応えのある食品 やカルシウムが 豊富な食品を使 います。
5	金	わかめごはん ししゃものパリパリ揚げ 干切りじゃがいものゆで野菜 沢煮椀 あじさいゼリー		牛乳(飲用), 炊き込みわかめ ししゃも, 削り節, 豚肉, 粉寒天 豚ゼラチン(粉), カルピス ロースハム	米, 油, ぎょうざの皮, でん粉 あられふ, 砂糖, じゃがいも, ごま油	にんじん, だいこん, たけのこ(缶) ごぼう, きくらげ, 根みつば ぶどうジュース, きゅうり	747 kcal 27.7 g	
8	月	ご飯 いかとじゃがいものチリソース 春雨の中華和え 白菜の中華スープ		牛乳(飲用), いか, ロースハム 削り節, 鶏肉, 豆腐	米, 油, でん粉, じゃがいも, ごま油 砂糖, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん もやし, きゅうり, 干し椎茸 はくさい, こまつな	800 kcal 29.7 g	
9	火	ごはん 豆腐と海老の旨煮 青のり大豆サラダ		牛乳(飲用), 豚肉, むきえび(冷) 豆腐, うずら卵(水煮缶), 大豆 あおのり	米, 油, でん粉, ごま油, 砂糖	しょうが, 干し椎茸, にんじん たまねぎ, たけのこ(缶), 万能ねぎ チンゲンサイ, キャベツ, きゅうり こまつな, にんにく	785 kcal 36.4 g	
10	水	ごまきな粉トースト ゆで野菜(青じそドレッシング) チリコンカン バレンシアオレンジ		牛乳(飲用) きな粉, ツナ(缶) 豚ひき肉, 大豆, ひよこまめ(乾)	食パン, マーガリン, はちみつ ごま(乾), 油, 砂糖, じゃがいも 三温糖, 小麦粉	キャベツ, にんじん, こまつな, しそ にんにく, たまねぎ, ピーマン トマト缶詰(ホール) バレンシアオレンジ	747 kcal 30.3 g	
11	木	ご飯 いわしのかば焼き もやしの梅和え 豚汁		牛乳(飲用), いわし, 削り節, 豚肉 豆腐, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖 ごま(乾), じゃがいも	しょうが, もやし, にんじん こまつな, 梅干し, ごぼう, だいこん しめじ, ねぎ	788 kcal 33.9 g	入梅献立 暦の上での、 梅雨入りです。
12	金	麻婆豆腐麺 炒り卵入りゆで野菜 パイナップル		牛乳(飲用), 豚ひき肉, 赤色辛みそ 削り節, 豆腐, 鶏卵	むし中華めん, 油, 砂糖, でん粉 ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ にんじん, 干し椎茸, たけのこ(缶) にら, キャベツ, きゅうり, にんじん パイナップル	749 kcal 37.0 g	
15	月	黒砂糖コッペパン ポテトマカロニグラタン ひよこ豆入りゆで野菜		牛乳(飲用), 鶏肉, 牛乳 生クリーム, 粉チーズ ひよこまめ(乾)	黒砂糖コッペパン, バター, 油, 小麦粉, じゃがいも, マカロニ(乾) 乾燥パン粉, サラダ油, ごま油, 砂糖	たまねぎ, エリンギ, ほうれんそう キャベツ, きゅうり, にんじん	797 kcal 28.9 g	
16	火	ロモ・サルタード セビーチェ バナナ		牛乳(飲用), 豚肉, いか	米, 油, じゃがいも, 砂糖	にんにく, たまねぎ, ピーマン トマト缶詰(ホール), パセリ キャベツ, にんじん, レモン スイートコーン缶ホール, バナナ	755 kcal 27.3 g	
17	水	ビビンバ炒飯 きのこの中華サラダ わんたんスープ アンデスメロン		牛乳(飲用), 豚肉, 鶏卵, ツナ(缶) 豚ひき肉	米, 油, ごま油, 白ごま, 砂糖 わんたんの皮	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ はくさいキムチ漬, こまつな 大豆もやし, えのきたけ, しめじ エリンギ, もやし, キャベツ きくらげ, アンデスメロン	747 kcal 26.5 g	アンデスメロ ンの名前の由来 は、「安心です メロン」です。
18	木	冷やしきつねうどん ポテトたこ揚げ はりはりサラダ 小玉すいか		牛乳(飲用) 鶏肉, 削り節, 油揚げ ベーコン, まだこ, あおのり ロースハム	サラダ油, 砂糖, うどん(冷) 油, じゃがいも, でん粉, 小麦粉 緑豆はるさめ, ごま油, ごま(乾)	にんじん, 干し椎茸, たまねぎ こまつな, ねぎ, 紅しょうが 切干しだいこん, キャベツ きゅうり, 小玉すいか	757 kcal 32.0 g	
19	金	昆布入り五目ご飯 さばの塩麹焼き 切り干し大根の炒め煮 味噌汁(豆腐・小松菜)		牛乳(飲用), 細切り昆布, 鶏肉 油揚げ, 削り節, さば, 出し昆布, 豆腐 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 油, 砂糖	にんじん, (冷)グリーンピース 干し椎茸, ごぼう, こまつな 切干しだいこん, ねぎ	767 kcal 40.2 g	
22	月	ごはん 山賊焼き ゆで野菜(ちりめんじゃこ) 冬瓜の味噌汁(信州みそ)		牛乳(飲用), 鶏肉, ちりめんじゃこ 削り節, 豆腐, 油揚げ, 豆みそ	米, 油, でん粉, ごま油, 砂糖	にんにく, しょうが, キャベツ もやし, にんじん, きゅうり とうがん, ねぎ	749 kcal 31.6 g	長野県給食 ・山賊焼き ・信州みそ
23	火	チキンライス ゆで野菜(パリパリじゃがいも入り) 卵入りもずくスープ 小玉すいか		牛乳(飲用), ロースハム 鶏むね肉(皮つき若鶏), 削り節 もずく, 豆腐, 鶏卵	米, 油, サラダ油, じゃがいも, でん粉	たまねぎ, にんじん, キャベツ, (冷)グリーンピース, きゅうり スイートコーン缶ホール, ねぎ 小玉すいか	747 kcal 30.3 g	
24	水	ガーリックソフトフランスパン フィッシュ&チップス スコッチブロス バナナ		牛乳(飲用), ホキ, ベーコン, 鶏肉 いんげんまめ(乾)	ソフトフランスパン, マーガリン, 小麦粉 でん粉, 油, じゃがいも おおむぎ(押麦)	にんにく, パセリ, セロリー にんじん, たまねぎ, キャベツ こまつな, バナナ	749 kcal 31.4 g	
25	木	ゆかりご飯 ポテトコロッケ ゆで野菜(糸がきかつおとごま) 豆乳仕立ての味噌汁		牛乳(飲用), 豚ひき肉, ひよこまめ 糸がきかつお, 削り節, 豚肉, 豆腐 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ 豆乳	米, じゃがいも, 油, 小麦粉 乾燥パン粉, 生パン粉, ごま(乾) 板こんにやく	ゆかり, にんじん, たまねぎ はくさい, もやし, こまつな ごぼう, だいこん, ねぎ	766 kcal 29.1 g	
26	金	カレーライス コールスローサラダ さくらんぼ		牛乳(飲用), 豚肉, ツナ(缶)	米, 油, じゃがいも, サラダ油, バター 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, (冷)グリーンピース キャベツ, スイートコーン缶ホール こまつな, さくらんぼ	820 kcal 26.8 g	旬の果物 さくらんぼ
29	月	鶏と卵のそぼろご飯 じゃがいものきんぴら炒め ピリ辛味噌汁(じゃがいも・油揚げ)		牛乳(飲用), 鶏ひき肉, 高野豆腐 鶏卵, 豚肉, 削り節, 豆腐, 油揚げ 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 油, 砂糖, つきこんにやく じゃがいも, 白ごま	しょうが, にんじん, ごぼう にんじん, ねぎ, こまつな	757 kcal 31.7 g	
30	火	ご飯 さわらのねぎ味噌焼き じゃがいも入りゆで野菜 肉豆腐		牛乳(飲用), さわら, 赤色辛みそ 豚肉, 削り節, 豆腐	米, 砂糖, じゃがいも, サラダ油 つきこんにやく, 焼きふ	しょうが, 万能ねぎ, キャベツ きゅうり, にんじん, たまねぎ スイートコーン缶ホール, しめじ ねぎ	776 kcal 37.0 g	

※牛乳は毎回付きます。 ※献立は都合により変更する場合があります。 ※(缶) 缶詰 (冷) 冷凍