

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 カルシウム
1水	ごはん	○	マーボー豆腐 大根のさっぱりサラダ	豆腐,豚肉,みそ,ツナ	米,キャノーラ油,砂糖, ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,葉ねぎ, 玉葱,にんじん,だいこん, きゅうり	781 kcal 33.2 g 28.5 g 397 mg
2木	ごはん	○	さばの味噌煮 野菜炒め	まさば,みそ,豚肉	米,砂糖,キャノーラ油	しょうが,にんじん,ピーマン, 玉葱,キャベツ	816 kcal 33.8 g 31.4 g 282 mg
3金	文化の日						
6月	ごはん	○	豚じゃが 三色おひたし	豚肉,かつお節	米,キャノーラ油, じゃがいも,砂糖	にんじん,玉葱,ほうれんそう, キャベツ	788 kcal 25.0 g 25.6 g 289 mg
7火	ごはん		炒り豆腐 ばんさんすう	豆腐,豚肉,たまご,ハム	米,砂糖,キャノーラ油, マロニー,ごま油	にんじん,葉ねぎ,キャベツ, きゅうり	672 kcal 28.2 g 20.8 g 155 mg
8水	ごはん	○	カミカミつくね ゆでブロッコリー じゃが芋と玉葱の味噌汁	鶏肉,豆腐,油揚げ,みそ	米,パン粉,砂糖,かたくり粉, じゃがいも	玉葱,ごぼう,ブロッコリー, 葉ねぎ	804 kcal 36.4 g 22.9 g 324 mg
9木	ごはん		さんまの揚げ煮 ワンドンスープ	さんま,豚肉	米,かたくり粉,コーン油, 砂糖,ワンドンの皮	しょうが,葉ねぎ,にんじん, キャベツ	736 kcal 24.2 g 26.5 g 78 mg
10金	ドライカレー	○	ツナボテサラダ	豚肉,ツナ	米,キャノーラ油,じゃがいも, マヨネーズ	玉葱,にんじん,ピーマン, にんにく,きゅうり	814 kcal 27.8 g 31.6 g 286 mg
13月	文化祭振替休日						
14火	ごはん	○	キャベツと厚揚げの味噌炒め マカロニサラダ	豚肉,厚揚げ,みそ,ハム	米,キャノーラ油,砂糖, ごま油,かたくり粉, マカロニ,マヨネーズ	キャベツ,にんじん,ピーマン, 玉葱,しょうが,にんにく,きゅうり	833 kcal 26.9 g 35.4 g 378 mg
15水	ごはん (少なめ)	○	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	豚肉,牛肉	米,スパゲティ,キャノーラ油, 小麦粉,マヨネーズ	にんにく,しょうが,セロリー, 玉葱,にんじん,キャベツ, きゅうり	786 kcal 23.6 g 26.4 g 289 mg
16木	ごはん		豚肉と大根の炒め煮 ごま酢和え	豚肉	米,キャノーラ油,ごんにやく, 砂糖,ごま,ごま油	しょうが,だいこん,にんじん, キャベツ,きゅうり,コーン	659 kcal 16.0 g 23.5 g 103 mg
17金	きのごはん	○	大学いも けんちん汁	鶏肉,油揚げ,豆腐	米,キャノーラ油,さつまいも, コーン油,砂糖,ごま,ごんにやく	ぶなしめじ,まいたけ,えのき, にんじん,だいこん,葉ねぎ	795 kcal 26.7 g 24.1 g 352 mg
20月	ごはん	○	しいらのカレームニエル リヨネーズポテト 野菜スープ	しいら,ベーコン,豚肉	米,小麦粉,オリーブ油, じゃがいも,キャノーラ油	玉葱,にんじん,パセリ, はくさい,チンゲン菜,コーン	801 kcal 32.3 g 31.2 g 286 mg
21火	ごはん		からあげ キャベツのおかか和え 具だくさんみそ汁	鶏肉,かつお節,豆腐,油揚げ,みそ	米,かたくり粉,キャノーラ油, 砂糖,じゃがいも	しょうが,にんにく,キャベツ, にんじん,玉葱,葉ねぎ	751 kcal 30.1 g 24.9 g 106 mg
22水	ごはん	○	肉豆腐 大根サラダ	豆腐,豚肉,竹輪	米,砂糖,キャノーラ油, マヨネーズ	玉葱,葉ねぎ,にんじん, エリンギ,ごぼう,だいこん, きゅうり	827 kcal 28.4 g 35.1 g 384 mg
23木	勤労感謝の日						
24金	ごはん	○	白菜のクリームシチュー れんこんのしゃきしゃき酢	牛乳,鶏肉,ツナ	米,じゃがいも,キャノーラ油, 小麦粉,バター,ごま,砂糖	にんじん,玉葱,はくさい, れんこん,キャベツ,きゅうり	825 kcal 27.1 g 29.4 g 367 mg
27月	三色どんぶり	○	沢煮椀	鶏肉,たまご,豚肉	米,キャノーラ油,砂糖	ほうれんそう,えのき,だいこん, にんじん,葉ねぎ	782 kcal 33.3 g 30.6 g 296 mg
28火	ごはん	○	和風厚焼きたまご 豚汁	鶏肉,たまご,豚肉,豆腐,みそ	米,キャノーラ油,砂糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,葉ねぎ,ごぼう	799 kcal 33.9 g 29.3 g 328 mg
29水	期末テスト 給食なし						
30木	期末テスト 給食なし						

*仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。