



日曜日		献立名			主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)		
1	木	ちゃんこうどん	蒸しパン きゅうりのラー油漬け		袋入り地粉うどん 蒸しパンミックス バター なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ 甘納豆 赤みそ 白みそ	きゅうり ごぼう 大根 キャベツ 人参 根生姜	749 31.2 378	
2	金	カミカミ献立 発芽玄米入りごはん	新じゃがのそぼろ煮 カミカミつくだ煮 おひたし		発芽玄米入りごはん じゃが芋 白ごま なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ 花かつお 刻み昆布	玉ねぎ もやし こんにゃく 小松菜 人参 グリーンピース	806 36.7 491	
5	月	発芽玄米入りごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜の香味和え みそ汁		発芽玄米入りごはん 白ごま 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	もやし 小松菜 キャベツ 長ねぎ 人参 かんぴょう 根生姜 にんにく	749 31.2 381	
6	火	子どもパン	焼きそば パイン入りフルーツポンチ		蒸し中華めん 子どもパン なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ パイン 人参	860 25.2 311	
7	水	キーマカレー	ツナサラダ マカロニスープ		ごはん じゃが芋 マカロニ なたね油 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン ツナ サワークリーム	玉ねぎ キャベツ きゅうり 生マッシュルーム トマト 人参 ピーマン にんにく 根生姜 パセリ	848 39.9 293	
8	木	みそラーメン	アメリカンドッグ (トマトケチャップ) キャベツときゅうりの さっぱり和え		ホットラーメン ホットケーキミックス なたね油 小麦粉	牛乳 フランクフルト 豚肉 赤みそ	キャベツ きゅうり 長ねぎ コーン 人参 たら にんにく 根生姜	874 32.9 321	
9	金	みそそぼろごはん	こんにゃくのおかか煮 山海汁		ごはん バター 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 うずら卵 かまぼこ 赤みそ 花かつお わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 長ねぎ 人参 根生姜	801 39.3 324	
12	月	ビビンバ	春雨スープ		ごはん 春雨 砂糖 白ごま なたね油 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	小大豆もやし ほうれん草 チンゲン菜 人参 長ねぎ 根生姜 にんにく きくらげ	814 35.7 310	
13	火	肉うどん	笹かまの磯辺揚げ きゅうりのしょうゆ漬け		袋入り地粉うどん なたね油 小麦粉	牛乳 豚肉 笹かまぼこ 油揚げ あおさ	きゅうり 長ねぎ 人参	859 37.4 308	
14	水	塩味ピラフ	ウィンナーのケチャップ煮 野菜スープ		ごはん じゃが芋 バター なたね油	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム コーン 人参 にんにく	867 35.2 274	
15	木	ごはん	★よだれ揚げ鶏 五目春雨 中華スープ		ごはん でん粉 春雨 なたね油 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	キャベツ チンゲン菜 たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 人参 たら 根生姜 にんにく きくらげ	893 33.0 324	
16	金	市内大会のため給食はお休みです							
19	月	市内大会予備日のため給食はお休みです							
20	火	カレーライス	華風サラダ		ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油 春雨 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 にんにく 根生姜	885 27.7 284	
21	水	ごはん	ナスと豚肉のコチジャン炒め わかめスープ 塩味ナムル		ごはん なたね油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 わかめ	ナス もやし 小松菜 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 干しいたけ にんにく 根生姜	882 28.4 326	
22	木	ガーリックトースト	コンキリエのシチュー 水菜サラダ		パケット じゃが芋 マカロニ バター オリーブ油 小麦粉 なたね油 白ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 生クリーム	玉ねぎ キャベツ 生マッシュルーム 水菜 きゅうり 人参 にんにく パセリ	780 26.2 394	
23	金	ツナそぼろごはん	こんにゃくの炒り煮 みそ汁		ごはん じゃが芋 白ごま 砂糖 なたね油	牛乳 ツナ 白みそ 赤みそ わかめ	こんにゃく 玉ねぎ 人参 根生姜	792 27.8 324	
26	月	こぎつねごはん	いかのかりん揚げ 沢煮椀		ごはん でん粉 なたね油 米粉 砂糖	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	ごぼう 長ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ	892 39.1 368	
27	火	ツイストパン	鶏肉のチーズ焼き パンネのソテー ミネストラスープ		ツイストパン じゃが芋 ペンネマカロニ 小麦粉 なたね油 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ トマト 人参 赤ピーマン ピーマン にんにく	772 39.7 340	
28	水	発芽玄米入りごはん	鯖文化干し ごまみそ和え すまし汁		発芽玄米入りごはん 白ごま 砂糖	牛乳 鯖 うずら卵 白みそ わかめ	小松菜 キャベツ 人参 干しいたけ	770 31.6 400	
29	木	ジャージャーメン	ゆでじゃが芋 ヨーグルト		蒸し中華めん じゃが芋 ごま油 砂糖 なたね油 でん粉	牛乳 ヨーグルト 豚肉 赤みそ ハ丁みそ	長ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ 根生姜 にんにく	841 36.7 379	
30	金	ポークハヤシライス	海藻サラダ		ごはん 小麦粉 バター なたね油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 生クリーム わかめ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参 生マッシュルーム にんにく	872 30.0 283	
給食回数		《20回》			平均栄養量			830 32.8 341	

※都合により献立を変更することがあります。★マークは新メニューです。

ふるさと入間の野菜を食べよう！～今月の入間市産食材（予定）～

今月給食センターで使用する予定の入間市産野菜は以下のとおりです。昨年度に引き続き、給食センターに野菜を納品してくれている生産者の方を紹介する『おいしい！入間の野菜』を今年度も発行します。学校内に掲示されていたら、よく読んでみてくださいね！



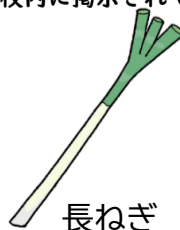
玉ねぎ



小松菜



じゃが芋



長ねぎ



入間市マスコットキャラクター「いるティー」

6/4～10『歯と口の健康習慣』

80歳で20本の歯を



6/2(金)
かみ献立

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。