

6月11日（水）			6月12日（木）			6月13日（金）			6月16日（月）			6月17日（火）					
献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ (g)	献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ (g)	献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ (g)	献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ (g)	献立名	使用材料	ｸﾞﾗﾑ (g)			
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	チンゲン菜の スープ	鶏若鶏肉胸（皮付き）	10	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206			
ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100		チンゲン菜	20	ごはん	金賞健康米	100	ごはん	金賞健康米	100			
赤魚の生姜煮	赤魚	80	豚肉と厚揚げの 中華炒め	豚モモ（脂身付き）	50		にんじん	10	鶏肉の南部炒め	鶏若鶏肉モモ（皮付き）	90	鶏肉の葱いため	鶏若鶏肉モモ（皮付き）	90			
	しょうが	2			玉葱	30		玉葱	30		玉葱	30		にんじん	15		
	こいくちしょうゆ	5			にんにく			えのきだけ	10		綿実油			白ねぎ	10		
	酒	5			綿実油			しょうが			こいくちしょうゆ	4		食塩			
	本みりん	4			絹厚揚げ（冷凍）	33		ごま油			本みりん	3		酒	1		
	上白糖	4			にんじん	15		うすくちしょうゆ	2		上白糖	2		こいくちしょうゆ	2		
	りしりこんぶ				キャベツ	40		食塩			酒	2		中華だし	1		
	水	25			玉葱	40		中華だし	2		ごま（いり）			上白糖	2		
					にら	5		がらスープ	3		黒ごま			しょうが			
なすみそ炒め	豚ひき肉	10		こいくちしょうゆ	2	キャベツの昆布 あえ	水	170	キャベツの昆布 あえ	キャベツ	45	キャベツのゆかり 和え	ごま油			綿実油	
	しょうが			うすくちしょうゆ	2			にんじん		15			キャベツ	40		こいくちしょうゆ	5
	なす	30		本みりん	2			うすくちしょうゆ		1			きゅうり	20		オイスターソース	2
	青ピーマン	15		本みりん	2			塩昆布			ゆかり			上白糖	3		
	キャベツ	15		中華だし	1		大根のみそ汁	油揚げ	5		食塩			ごま（いり）			
	綿実油			上白糖	1				玉葱	25	豆腐ときのこの みそ汁	絹ごし豆腐	10		コチジャン		
	赤みそ	3		かたくり粉	2				だいこん	30			玉葱	30	大根のナムル	だいこん	30
	上白糖	1	もやしの中華和 え	ローズハム	10			ぶなしめじ	10			ぶなしめじ	8			ほうれんそう	20
	本みりん	1			さんどまめ		20		葉ねぎ	3		えのきだけ	8			にんじん	10
こいくちしょうゆ	1			もやし	40		ごま油			生しいたけ	8		ごま油				
じゃが芋のみそ 汁	油揚げ	5		ごま油			白みそ	8		根みつば	4		赤みそ	8		米粉	2
	じゃがいも	25		上白糖	2		りしりこんぶ			りしりこんぶ			赤みそ	8		上白糖	2
	玉葱	25		うすくちしょうゆ	1		削り節	3		白みそ	3		白みそ	3		うすくちしょうゆ	3
	にんじん	10		米酢	3		水	170		りしりこんぶ		豆腐の中華スー プ	絹ごし豆腐	10			
	ぶなしめじ	10		中華だし						削り節	3			鶏若鶏肉ささ身	10		
	葉ねぎ	3								水	170			玉葱	25		
	赤みそ	8												にんじん	10		
	白みそ	4											えのきだけ	10			
	りしりこんぶ												葉ねぎ	3			
	削り節	3											がらスープ	3			
	水	170											中華だし	2			
													うすくちしょうゆ	1			
													食塩				
													水	170			
エネルギー	718	kcal		エネルギー	740	kcal	エネルギー	766	kcal	エネルギー	735	kcal	エネルギー	721	kcal		
たんぱく質	36	g		たんぱく質	35	g	たんぱく質	35	g	たんぱく質	34	g	たんぱく質	32	g		
脂質	16	g		脂質	21	g	脂質	25	g	脂質	23	g	脂質	17	g		



仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1～3年は約0.65割、小学部4～6年は約0.8割です。

[illegible]

※使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。