

日	曜	牛乳	こんだてめい	えいようのはたらき			たんぱく質 (たんぱく質)	ひとこと メモ
				ち にく 血や肉になる	ねつ ちから ちから 熱や力の元になる	からだ ちから 体の調子を整える		
1	月	○	はちのすけふりかけごはん とりにくのこーんふれーくあげ もやしとコーンのいためもの キャベツとだいこんのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう、きざみり、けずり、とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、 はちみつ 、さとう、こむぎ、コーンフレーク、あぶら、こんにやく	しょうが、 にんにく 、もやし、ホールコーン、ごぼう、にんじん、だいこん、 たまねぎ 、 キャベツ 、ねぎ、 ごまつな 、ぶどうゼリー	たんぱく質 (たんぱく質)	6月 
							たんぱく質 (たんぱく質)	
2	火	○	むぎごはん ごぼうとぶたにくのやながわむし しんじやがのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、とりにく、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、しらたき、さとう、ごまあぶら、じゃがいも、こんにやく	ごぼう、 たまねぎ 、にんじん、えのきたけ、 キャベツ 、だいこん、 ごまつな 、ねぎ、 はねご	たんぱく質 (たんぱく質)	6月は食育月間 毎月19日は食育の日
							たんぱく質 (たんぱく質)	
3	水	○	ごはん てっかみそ やしししゃも もやしのおひたし にくじゃが	ぎゅうにゅう、だいず、ししゃも、ぶたにく、なまあげ	しちぶつきまい、むぎ、あぶら、さとう、しろごま、いとこんにやく、ししゃがいも	にんじん、 キャベツ 、もやし、 たまねぎ	たんぱく質 (たんぱく質)	1日 開校記念日メニュー 「はちのすけふりかけ」 はちみつ のり 酢 けずり節 と醤油等を加えてふりかけを作ります。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
4	木	○	ガーリックトースト チキンピーズ かみかみサラダ じゃこドレッシング	ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ、とりにく、だいず、ちりめんじゃこ	はいがしよくパン、オリーブオイル、あぶら、じゃがいも、さとう、しろごま	にんにく 、 たまねぎ 、にんじん、 スウィート 、セロリー、トマト、さやいんげん、もやし、ごぼう、れんこん、きりほしだいこん、きゅうり	たんぱく質 (たんぱく質)	4日「歯と口の健康週間」 よく噛むことで 肥満予防、消化促進、虫歯予防 のほかに、 腸や味覚の発達、改善など 全身の健康につながります。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
5	金	○	むぎごはん さかなのかおりドレッシングがけ ズッキーニのおかかいため しらたまスープ	ぎゅうにゅう、あじ、いとけずり、とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、でんぶん、こむぎ、さとう、ごまあぶら、あぶら、しらたま	たまねぎ 、しそ、 にんにく 、 スウィート 、 キャベツ 、コーン、にんじん、ほししいたけ、はくさい、ねぎ、 ごまつな	たんぱく質 (たんぱく質)	9日 メキシコメニュー 2026年 FIFAワールドカップは アメリカ・カナダ・メキシコで開催されます。 メキシコ料理の特徴は スパイス、カラフル、豆を使う特徴があります。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
6	土	○	マーボーはるさめどん ちゅうかふうたまごスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、とりにく、きぬごしどうふ、たまご	こめ、むぎ、あぶら、さとう、はるさめ、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ 、はねご、 キャベツ 、ねぎ、れいとうみかん	たんぱく質 (たんぱく質)	11日 入梅 入梅は「梅の実が熟し、梅雨に入るころ」という意味があります。また、この時期に取れるイワシを入梅いわしと呼び、一年の中で一番おいしいといわれています。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
8	月			ふりかけきゅうぎょうび				
9	火	○	メキシカンライス さかなのハーブやき かほちやサラダ ポソレ	ぎゅうにゅう、ウィンナー、ミナミカゴマス、ひよこまめ、なまクリーム、ぶたにく	こめ、むぎ、あぶら、オリーブオイル、さとう	トマトジュース、 たまねぎ 、エリンギ、コーン、ピーマン、あかピーマン、 にんにく 、パセリ、にんじん、かほちや、きゅうり、レモン、セロリー、えのきたけ、 キャベツ 、 ごまつな	たんぱく質 (たんぱく質)	19日 夏至メニュー 21日は夏至です。 夏至は北半球において一年で一番昼が長くなる日です。昔は田植えの時期でもあったので、「たこの足のようにしっかりと根がはるようにと願いを込めて、たこを食べる習慣がありました。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
10	水	○	ジャージャーめん あおりのポテト くだもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、あおりの	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、じゃがいも、あぶら	しょうが、 にんにく 、 たまねぎ 、ねぎ、にんじん、きりほしだいこん、もやし、 ごまつな 、ジュース、オレンジ	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 夏メニュー この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
11	木	○	うめごはん いわしフライ キャベツのレモンあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう、いわし、ぶたにく、あぶらあげ	しちぶつきまい、むぎ、こむぎ、パンこ、あぶら、しょうはくどう、ごまあぶら	うめ、 キャベツ 、 にんじん 、レモン、ごぼう、だいこん、はくさい、 ごまつな 、 はねご 、えのきたけ	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
12	金	○	むぎごはん たまごやきのあんかけ みずなのおかかあえ いりどり	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、こなかつお	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、こんにやく、 じゃがいも	たまねぎ 、 にんじん 、もやし、みずな、ごぼう、しょうが、たけのこ、ほししいたけ、さやいんげん	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
15	月	○	こうやどうふのチンジャオロースーどん うずらたまごのスー くだもの	ぎゅうにゅう、こうやどうふ、ぶたにく、とりにく、うずらたまご	しちぶつきまい、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、はるさめ	にんじん 、たけのこ、しめじ、 にんにく 、しょうが、もやし、ピーマン、あかピーマン、えのきたけ、はくさい、ねぎ、こだますい	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
16	火	○	こぎつねごはん さかなのてりやき キャベツのにびたし こんさいのみだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、さば、もめんどうふ	しちぶつきまい、もちごめ、あぶら、さとう、ちゅうざらとう、でんぶん、いとこんにやく、こんにやく、 じゃがいも	しょうが、 にんじん 、さやいんげん、 キャベツ 、 ごまつな 、ごぼう、だいこん、ねぎ、えのきたけ、 はねご	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
17	水	○	ハニーロール コーンシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、なまクリーム、ツナ	ミルクパン、バター、グラニューとう、 はちみつ 、あぶら、 じゃがいも 、こむぎ、ごまあぶら、さとう	たまねぎ 、 にんじん 、セロリー、コーン、クリームコーン、 キャベツ 、 きゅうり	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
18	木	○	かんさいふうどん おこのみあげ かんてんいりはるさめサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく、いか、こなかつお、あおりの、いとかんてん、ハム	さとう、うどん、こむぎ、あぶら、はるさめ、ごまあぶら、しろごま	にんじん 、 ごまつな 、ねぎ、 キャベツ 、もやし、 きゅうり	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
19	金	○	たごごはん ツナとキャベツのつつみあげ ひじきのもの なつのっぺいじる	ぎゅうにゅう、たご、だいず、ツナ、ひじき、だいず、あぶらあげ、とりにく、なまあげ	こめ、むぎ、きょうざのかわ、でんぶん、あげあぶら、こむぎ、あぶら、しらたき、さとう、こんにやく、 じゃがいも	しょうが、 にんじん 、さやいんげん、 キャベツ 、 たまねぎ 、ねぎ、 にんにく 、ごぼう、えのきたけ、とうがね、 なす 、オクラ	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
22	月	○	ツナのトマトソーススパゲティ パインむしパン こんにやくサラダ チキンドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン、ツナ、とりにく	あぶら、スパゲティ、サラダこんにやく、ごまあぶら、さとう、こめ	にんにく 、 たまねぎ 、 にんじん 、エリンギ、 スウィート 、パセリ、 キャベツ 、ホールコーン、 きゅうり 、パインかん	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
23	火	○	シシユースー さかなのこりみあげ にんじんしりしり もずくのみそしる	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、きざみこんぶ、さめ、ツナ、とりにく、なまあげ、もずく	しちぶつきまい、むぎ、さとう、ごまあぶら、でんぶん、こむぎ、こめ、あぶら、あぶら	しょうが、 にんじん 、ごぼう、だいこん、はくさい、 はねご	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
24	水	○	あつあげとぶたにくのあんかけどん ワナタンスープ あじさいゼリーポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、とりにく、かんてん	しちぶつきまい、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん、ワナタン	にんにく 、しょうが、 にんじん 、 たまねぎ 、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、にら、えのきたけ、もやし、ねぎ、 はねご 、みかんかん、パインづめ	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
25	木	○	かやくごはん にぎすのからあげ ゆでえだまめ こんさいとなまあげのそぼろ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、にぎす、とりにく、なまあげ	しちぶつきまい、むぎ、さとう、でんぶん、こむぎ、あぶら、こんにやく、 じゃがいも	にんじん 、たけのこ、しょうが、 えだまめ 、ごぼう、だいこん	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
26	金	○	むぎごはん さかなのねぎごまソースがけ やさいのピリりづけ とうふとぶたにくのちゅうかいため	ぎゅうにゅう、さば、ぶたにく、もめんどうふ	しちぶつきまい、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、しろごま、でんぶん	ねぎ、 にんじん 、だいこん、 きゅうり 、しょうが、 にんにく 、 たまねぎ 、たけのこ、ほししいたけ、はくさい、チンゲンツァイ	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
29	月	○	きなこあげパン トマトシチュー まめサラダ	ぎゅうにゅう、きなこ、とりにく、なまクリーム、だいず	はいがしパン、じょうはくとう、あげあぶら、あぶら、 じゃがいも 、さとう	たまねぎ 、 にんじん 、エリンギ、トマト、セロリー、 キャベツ 、 きゅうり 、コーン	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	
30	火	○	むぎごはん さかなのみそだれかけ いとこんにやくのわふういため しおとんじる	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、こなかつお、ぶたにく、なまあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、いとこんにやく、ごまあぶら、こんにやく、 じゃがいも	にんにく 、もやし、 にんじん 、 ごまつな 、ごぼう、だいこん、 たまねぎ 、えのきたけ、 はねご	たんぱく質 (たんぱく質)	23日 沖縄慰霊祭 この日は沖縄の戦争で犠牲になつた方を追悼し、平和を願う大切な日です。シシユースーは沖縄の伝統的な炊き込みご飯で、「シシ(肉)」「ジュースー(炊き込みご飯)」を意味します。
							たんぱく質 (たんぱく質)	