

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604 28.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	かきたまじる	でんぷん	とうふ・たまご	えのき・たまねぎ・ねぎ	
2日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		651 19.2
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	けんないさんさつまいもコロッケ	あぶら・さつまいも・じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎこ・でんぷん	だいちこ		
	むしキャベツ(ソースつき)	さとう・ごま		キャベツ	
	ぐたくさんじる	こんにやく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・ねぎ	
かたぬきチーズ		チーズ			
3日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547 21.9
	ピピンパどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ピピンパどん(にく)	あぶら・ごまあぶら・ごま	ぶたにく・みそ	にんにく	
	ピピンパどん(たまご)	さとう・あぶら	たまご		
	ピピンパどん(やさい)	ごまあぶら・ごま		こまつな・キャベツ	
わかめスープ	ごま	わかめ	えのき・にんじん・たまねぎ・ねぎ		
かみかみ 献立 6日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 27.7
	だいちわかめごはん	あぶら・こめ・むぎ	だいち・わかめ		
	あじのかりかりあげ	あぶら	あじのひもの	りよくちゃ	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
7日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619 19.6
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	カレーライス(ルウ)	あぶら・じゃがいも・カレールウ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ふくじんづけ	さとう		だいこん・きゅうり・なす・れんこん・しょうが・しそ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかんかん・パインかん・ももかん・りんご	
8日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		600 25.6
	げんまいりパン	こむぎこ・げんまい・ショートニング・グラニューとう	スキムミルク		
	ビーンズグラタン	バター・こむぎこ・あぶら・マカロニ	いんげんまめ・ポークウインナー・スキムミルク・こなチーズ・ぎゅうにゅう・チーズ	たまねぎ・コーン・マッシュルーム・ほうれんそう	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
9日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 29.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ・みそ		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	けんちんじる	こんにやく・さといも・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ	
かこうござかな	さとう・ごま	かたくちいわし			
10日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 25.9
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とりのてりやき		とりにく	しょうが	
	あおなとひじきのにびたし	あぶら	ひじき・あぶらあげ	にんじん・こまつな	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
13日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 29.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	あぶら・さとう・でんぷん・ごまあぶら・じゃがいも	ぶたにく	にんにく・しょうが・たけのこ・ピーマン	
	サンラータン	でんぷん	とりにく・とうふ・たまご	しいたけ・にんじん・ねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
14日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 25.9
	なめし	こめ・むぎ・あぶら・さとう	かつおぶし	あおな	
	たちうおフライ(ソースつき)	あぶら・さとう・こむぎこ・パンこ	たちうお		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	とんじる	こんにやく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	
15日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587 24.4
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	みそラーメン	あぶら・ごまあぶら・ごま	みそ・ぶたにく	しょうが・にんにく・にんじん・キャベツ・コーン・ねぎ	
	あげぎょうざ	とんし・あぶら・でんぷん・さとう・こむぎこ・ごまあぶら	ぶたにく・だいちこ	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが	
	ちゅうかいため	ごまあぶら		たけのこ・チンゲンサイ	

ひにち	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
16日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		652 25.8
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいのカシューナッツあえ	あぶら・カシューナッツ・でんぶん・さとう	だいの・さわら	しょうが	
	おひたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ	
17日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		564 20.5
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	かおりごま	ごま・ごまあぶら			
	やきつくね	でんぶん・さとう・とんし	とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが	
	にびたし			ほうれんそう・はくさい・コーン	
みそしる	じゃがいも	なまあげ・みそ	たまねぎ・ねぎ		
6月20日から24日まで「ふるさと給食週間」です。三島市や静岡県でとれる食材をたくさん使用しています。					
20日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 29.6
	ごもくたきこみごはん	こめ・むぎ	とりにく・あぶらあげ	にんじん・しいたけ・えだまめ	
	さばのしおやき		さば	しょうが	
	こまつなのにびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ・わかめ	たまねぎ・ねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
21日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 25.7
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	こまつなぶたどん(ぐ)	いとこんにやく・あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく・みそ	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな・しめじ	
	すましじる		かまぼこ・とうふ	にんじん・たまねぎ・ねぎ	
ブルーベリーゼリー	さとう	かんてん	ブルーベリーピューレ・ブルーベリー		
22日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		551 19.1
	おさくらごはん	こめ・むぎ			
	くろはんぺんのおちゃフライ	あぶら・でんぶん・さとう・パンこ・こむぎこ・コーンフラワー	たら・さば・いわし・だいのこ	せんちゃ	
	やさしいソテー	あぶら・バター		キャベツ・こまつな・コーン	
オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・ねぎ		
23日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		547 20.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりのつくだに	さとう・でんぶん・みずあめ	のり		
	おざく	あぶら・さといも・さとう・こんにやく	とりにく	だいこん・にんじん・ごぼう・たけのこ・しいたけ	
	あつやきたまご	さとう	たまご・かつおだし		
みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・ねぎ		
24日 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594 24.1
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	にくじゃが	さとう・いとこんにやく・じゃがいも	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	おひたし		かつおぶし・ちくわ	キャベツ・にんじん	
	みそしる		なまあげ・みそ	たまねぎ・こまつな	
くだもの			すいか		
27日 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		536 23.0
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	のりふりかけ	ごま・さとう	のり・あおのり		
	やししやも		ししやも		
	ツナのあえもの	さとう	ツナ	きゅうり・キャベツ	
みそしる	じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・ねぎ		
28日 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580 21.9
	キャロットライス	バター・こめ・むぎ		にんじん・パセリ	
	とりにくのクリームに	バター・こむぎこ・あぶら	ベーコン・とりにく・ぎゅうにゅう	たまねぎ・パセリ・マッシュルーム	
	ドレッシングあえ	あぶら・さとう		にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン	
くだもの			ニューサマーオレンジ		
29日 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 28.3
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	さけのチーズやき		さけ・チーズ	ピーマン・トマトピューレ	
	こふきいも	じゃがいも			
やさしいスープ		とりにく	たまねぎ・えのき・にんじん・キャベツ・チンゲンサイ		
30日 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		655 20.6
	むぎごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	ぶたにく・とうふ・だいの	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう		にんじん・きゅうり	
みかんゼリー	ゼリーのもと		みかんかん		

\* 今月の給食は、22回の予定です。仕入れの影響で献立をを変更する場合があります。

**\*お知らせ\***

- ・6月14日遠足・3年生は、給食がありません
- ・6月16日、17日自然教室・5年生は、給食がありません

