

| ひづけ | 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) たんぱく質 (g) | 食もつ アレルギー |
|--|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------|--|
| | | <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 (土) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 709 20.4 | |
| | カレーライス | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | |
| | | ルウ | じゃがいも・あぶら | とりにく | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく |
| | ふくじんづけ | | さとう・ごま | | | だいこん・きゅうり・なたまめ・なす れんこん・しそのみ・しょうが |
| | ツナサラダ | | あぶら・さとう | きはだまぐろ | | キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし |
| | おこめdeガトーショコラ | | こめこ・さとう・あぶら・でんぷん | とうにゅう | | |
| 6月4日から7日までは の健康週間です。給食では、歯ごたえのあるかみかみメニューやカルシウムたっぷりのメニューが登場します！（ がついています。） | | | | | | |
| 4 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 602 23.7 | |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | |
| | あじのかりかりあげ | | あぶら | あじのひもの | | |
| | こまつなのあえもの | | さとう | | | こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし |
| | みそしる | | じゃがいも | わかめ・みそ | | はねぎ |
| | くだものゼリー | | さとう・みずあめ | | りんごかじゅう・レモンかじゅう | りんご |
| 5 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 686 26.1 | |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | |
| | とりにくとだいのナッツあえ | | カシューナッツ・じゃがいも でんぷん・さとう・あぶら | とりにく・だいず | | トマトピューレ・しょうが |
| | グリーンサラダ | | あぶら・さとう | | | レタス・キャベツ・きゅうり とうもろこし |
| | やさいときのこのスープ | | | ベーコン | しめじ・えのきたけ・だいこん にんじん・はねぎ | |
| 6 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | <small>注）使用するしらすと あおさは、えび・カニが 混じる漁法で採取して います。</small> | 602 24.5 | |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | |
| | あおさとしらすのたまごやき | | | たまご・しらす・あおさ かつおだし | | |
| | ごもくきんぴら | | こんにゃく・ごま・ごまあぶら・さとう | さつまあげ | | ごぼう・にんじん・さやいんげん |
| | みそしる | | | なまあげ・わかめ・みそ | | だいこん・はねぎ |
| | かこうごさかな | | ごま・さとう | かたくちいわし | | かたくちいわし |
| おはなし ランチメニュー 7 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 609 25.1 | |
| | シーフードドリア | キャロットライス | こめ・むぎ | | | にんじん |
| | | ドリアソース | バター・こむぎこ・あぶら | えび・いか・スキムミルク こなチーズ・ぎゅうにゅう チーズ | | たまねぎ・とうもろこし・パセリ マッシュルーム |
| | トマトとたまごのスープ | | | たまご・ベーコン | | トマト・たまねぎ・こまつな |
| | くだもの | | | | メロン | メロン |
| 10 (月) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 647 24.8 | |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | |
| | ししゃもフライ | | こむぎこ・パンこ・ライむぎこ コーンフラワー・あぶら | ししゃも | | |
| | ひじきのいために | | あぶら・さとう | ひじき・だいず・あぶらあげ さつまあげ | | にんじん・さやいんげん |
| | とんじる | | じゃがいも・こんにゃく | ぶたにく・とうふ・みそ | | だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ |
| | ミニトマト | | | | ミニトマト | ミニトマト |
| 11 (火) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 672 23.4 | |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | |
| | とうふのカレーに | | あぶら | とうふ・ぶたにく・だいず こなチーズ | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース しょうが・にんにく |
| | コールスローサラダ | | あぶら・さとう | | | キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし |
| | ブルーンヨーグルト | | | ヨーグルト | ブルーンかじゅう | ヨーグルト |
| おはなし ランチメニュー 12 (水) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 618 27.5 | |
| | ごもくらーメン | ちゅうかめん | こむぎこ | | | |
| | | ラーメンスープ | あぶら・ごまあぶら・でんぷん | ぶたにく・やきぶた | | キャベツ・にんじん・たまねぎ たけのこ・きくらげ・はねぎ もやし・しょうが・にんにく |
| | ポークパオズ | | きょうりきこ・でんぷん ごまあぶら・グラニューとう | ぶたにく・まめみそ・こんぶこ ほたてこ・かつおこ | | ながねぎ・キャベツ・たまねぎ にら・しょうが |
| | やさいチップス | | あぶら | | れんこん・ごぼう | きょうりきこ ほたてこ |
| 13 (木) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 594 27.3 | |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | |
| | さけのこうみやき | | ごまあぶら・さとう | さけ | | にら・ねぶかねぎ・しょうが・にんにく |
| | きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの | | あぶら | ぶたにく・こんぶ | | きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・さやいんげん |
| | みそしる | | じゃがいも | あぶらあげ・みそ | | こまつな・たまねぎ |
| | くだもの | | | | ニューサマーオレンジ | |
| 14 (金) | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 590 23.5 | |
| | むぎいりごはん | | こめ・むぎ | | | |
| | にくじゃが | | じゃがいも・しらたき・さとう | ぶたにく | | たまねぎ・にんじん・グリーンピース |
| | おひたし | | | | | こまつな・キャベツ・とうもろこし |
| | みそしる | | | とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ | はねぎ | |



| ひづけ | 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) たんぱく質 (g) | 食もつ アレルギー | |
|---|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|---|--------------------------------------|
| | | <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 | | | |
|  6月17日から21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います！  | | | | | | | |
| ふるさと給食週間  17 (月)  | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 675 25.1 | こむぎこ スキムミルク こなチーズ スキムミルク トマトピューレ ミニトマト | |
| | げんまいいりしょくパン | こむぎこ・ショートニング げんまい・さとう・あぶら | スキムミルク | | | | |
| | ブルーベリージャム | みずあめ・さとう | | ブルーベリー | | | |
| | メキシカン ポークソテー | ポークソテー フライドポテト | あぶら じゃがいも・あぶら | ぶたにく・こなチーズ スキムミルク | | | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース・トマトピューレ |
| | やさいスープ ミニトマト | | | ベーコン | | | キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・パセリ ミニトマト |
| ふるさと給食週間  18 (火)  | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 583 22.7 | きょうりきこ ミニトマト | |
| | ちゅうかさいはん | こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう | ぶたにく | こまつな | | | |
| | しらすいりシュウマイ | きょうりきこ・でんぷん・さとう | たら・しらす・だいすこ | たまねぎ | | | |
| | ちゅうかサラダ わかめスープ | ごまあぶら・さとう ごま | わかめ・とうふ・ベーコン・かまぼこ | キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・にんじん | | | |
| ふるさと給食週間  19 (水) おはなしランチメニュー  | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 605 18.8 | こむぎこ・パンこ たまご | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | みしまコロッケ | じゃがいも・さとう・あぶら こむぎこ・パンこ | ぶたにく | たまねぎ | | | |
| | にびたし みそしる みかんゼリー | さとう さとう・こなあめ | たまご・あぶらあげ・みそ | にら・たまねぎ みかんかじゅう | | | |
| ふるさと給食週間  20 (木)  | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 589 23.2 | | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | みしまぶたどん | しらたき・あぶら・さとう でんぷん | ぶたにく | こまつな・たまねぎ・にんにく しょうが | | | |
| | ぐだくさんじる くだもの | じゃがいも | とうふ・あぶらあげ・みそ | だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ ニューサマーオレンジ | | | |
| ふるさと給食週間  21 (金)  | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 651 23.6 | さば・いわし こむぎこ・パンこ | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | くろはんべんのおちゃフライ | でんぷん・さとう・こむぎこ パンこ・コーンフラワー・あぶら | さば・いわし・たら | せんちゃ | | | |
| | ごまあえ いもだんごじる のりのつくだに | ごま・さとう じゃがいも・でんぷん さとう | とりにく・あぶらあげ のり | こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ | | | |
| ふるさと給食週間  24 (月)  | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 641 24.0 | ぎゅうにゅう スキムミルク | |
| | タコライス | むぎいりごはん こめ・むぎ | ぶたにく・だいす・ひよこまめ | たまねぎ・ピーマン・トマト | | | |
| | ドレッシングあえ | あぶら・さとう | | キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし | | | |
| | ココアプリン | さとう | ぎゅうにゅう・スキムミルク | | | | |
| おはなしランチメニュー  25 (火)  | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 574 25.0 | たまご | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | ちくぜんに かきたまみそしる なっとう | こんにやく・さとう・あぶら なっとう | とりにく・こんぶ・ちくわ たまご・わかめ・みそ だいす | れんこん・にんじん・たけのこ ごぼう・ほししいたけ・さやいんげん キャベツ・たまねぎ・はねぎ | | | |
| ふるさと給食週間  26 (水)  | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 626 23.1 | すいか | |
| | マーボーどん | むぎいりごはん こめ・むぎ | とうふ・ぶたにく・だいす・みそ | たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ はねぎ・にんにく・しょうが | | | |
| | さんしょくサラダ | マーボーどうふ あぶら・さとう・でんぷん | | キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし | | | |
| | ひらいのすいか | ごまあぶら・さとう | | すいか | | | |
| ふるさと給食週間  27 (木)  | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 613 24.0 | さば ミニトマト | |
| | むぎいりごはん | こめ・むぎ | | | | | |
| | さばのおろしかけ | さばのたつたあげ おろしソース | でんぷん・あぶら さとう | さば | | | だいこん |
| | くきわかめのきんぴら | ごま・ごまあぶら・さとう | くきわかめ・さつまあげ | にんじん・さやいんげん | | | |
| | みそしる | | あぶらあげ・みそ | なす・キャベツ・たまねぎ・はねぎ | | | |
| | ミニトマト | | | ミニトマト | | | |
| ふるさと給食週間  28 (金)  | ぎゅうにゅう | | ぎゅうにゅう | | 605 21.7 | バター | |
| | ツナとコーンのピラフ | こめ・むぎ・バター | きはだまぐろ | にんじん・たまねぎ・とうもろこし | | | |
| | ジャーマンポテト | じゃがいも・あぶら | ベーコン | たまねぎ・グリーンピース | | | |
| | にくだんごのスープ れいとうみかん | | ぶたにく・とりにく | はくさい・しめじ・にんじん・はねぎ だいこん・たまねぎ・にんにく・しょうが みかん | | | |

お知らせ

★4年生は、みしまめぐりがはじまります。
お弁当の用意をお願いします
* 6月4日(火) 4年1組
* 5日(水) 4年2組
* 6日(木) 4年3組

★6月14日(金)は、なかよし運動会のため
4組は給食がありません。

★6月21日(金)は、4年生は校外学習です。
お弁当の用意をお願いします。

ふるさと給食週間

6月17日(月)～21日(金)は
「ふるさと給食週間」です。
三島市をはじめ、静岡県内の食材を
できるだけたくさん使った
メニューになっています。

おはなしランチメニュー

6月は読書月間にあわせて、絵本や物語に
でてくる食べものが給食に登場します！
お楽しみに♪

今月の給食は
20回です