

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1日から4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なメニューが登場します！							
1 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		550 23.9		
	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				あじのひもの
	こまつなのおひたし	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	
	のりのつくだに	さとう・みずあめ・でんぷん	のり				
2 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570 21.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チキンポークのハンバーグ (ごまソース)	さとう・でんぷん・ごま	とりにく・ぶたにく・だいすこ			たまねぎ・しょうが・にんにく トマトソース	だいすこ トマトソース
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら				とうもろこし・パセリ	
	やさいときのこのスープ		ベーコン		こまつな・だいこん・にんじん えのきたけ・しめじ		
3 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		541 24.2		
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	ぶたにく			こまつな	
	しらすいりしゅうまい	さとう・こむぎこ	しらす・たら・ぶたにく だいすこ			たまねぎ・しょうが	しらす・たら だいすこ
	やさいとハムのソテー	あぶら	ハム			キャベツ・にんじん・しめじ とうもろこし	
	わかめスープ	ごま	ベーコン・とうふ・わかめ		たまねぎ・にんじん	とうふ	
4 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591 22.4		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのオーロラソースあえ	あぶら・さとう・でんぷん	さわら・だいす			たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・トマトソース	さわら・だいす トマトソース
	さんしょくあえ	さとう				キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
	みそしる		とうふ・みそ		だいこん・えのきたけ・はねぎ	とうふ	
7 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590 23.3		
	げんきどん	むぎいりごはん <	こめ・むぎ あぶら・さとう				
	みそしる		みそ・わかめ			だいこん・にんじん・たまねぎ こまつな・ごぼう	
	ココアプリン	さとう・ココア	ぎゅうにゅう・スキムミルク			しめじ・たまねぎ・にんじん	ぎゅうにゅう スキムミルク
8 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		583 25.9		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのしょうがに	さとう	さば			しょうが	さば
	くわわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くわわかめ・さつまあげ			にんじん・さやいんげん	さつまあげ
	かきたまみそしる		たまご・みそ		キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	たまご	
9 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569 29.3		
	ちゅかめん	こめ・むぎ					
	ごもくらーめん	あぶら	ぶたにく・わかめ			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・にんにく・しょうが	たけのこ
	ポークパオス	こむぎこ・さとう・でんぷん パンこ・ごまあぶら	ぶたにく・ほたてこ かつおこ・こんぶこ			キャベツ・たまねぎ・たけのこ	ほたてこ・かつおこ たけのこ
	あじつきこざかな	ごま・さとう	かたくちいわし			かたくちいわし	
10 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		664 22.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	とうふのカレーに	あぶら	だいす・ぶたにく・とうふ			たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが	だいす とうふ
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・ごま・あぶら さとう				きゅうり・とうもろこし	
	にゅうさんきんいんりょう	さとう	スキムミルク			スキムミルク	
11 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596 24.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	ぶたにく			ピーマン・たけのこ・にんにく しょうが	たけのこ
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご			たまねぎ・えのきたけ・とうもろこし こまつな	とうふ・たまご
	ミニトマト				ミニトマト	ミニトマト	
ふるさと 給食週間 14 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		558 16.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	だいすコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・こめこ あぶら (大豆油)	だいす			たまねぎ	だいすあぶら だいす
	にびたし	さとう				こまつな・キャベツ・にんじん しめじ	
	みそしる		とうふ・みそ・わかめ			だいこん・えのきたけ	とうふ
	アセロラゼリー	さとう・でんぷん			アセロラかじゅう		
ふるさと 給食週間 15 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		544 21.5		
	コーンピラフ	こめ・むぎ・バター	きはだまぐろ			たまねぎ・とうもろこし・にんじん	バター きはだまぐろ
	ジャーマンポテト	じゃがいも・あぶら	ウィンナー・こなチーズ			たまねぎ・グリーンピース	こなチーズ
	にくだんごスープ	さとう	とりにく・ぶたにく・だいすこ		だいこん・にんじん・しめじ キャベツ・はねぎ・しょうが にんにく	だいすこ	

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＞	＜あかのなかま＞	＜みどりのなかま＞				
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品				
16 (水) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		640 24.4			
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	じゃがいものそぼろに		あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん	ぶたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん				あぶらあげ
	みそしる			あぶらあげ・みそ・わかめ	だいこん・はねぎ				なっとう
	しずおかけんさんなっとう			なっとう					
17 (木) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		610 24.4			
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
		マーボーどうふ	あぶら・さとう・でんぷん	とうふ・ぶたにく・だいず みそ	たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ はねぎ・しょうが・にんにく				だいず たけのこ
	さんしょくサラダ		ごまあぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし				
	ソフトクリームヨーグルト		さとう	ヨーグルト					ヨーグルト
18 (金) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		616 24.3			
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	くろはんぺんのおちゃフライ		でんぷん・さとう・パンこ こむぎこ・あぶら	さば・いわし・たら・だいず	せんちゃ				だいず
	ごまあえ		ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし				
	いもだんごじる		じゃがいも・でんぷん	とりにく・あぶらあげ	しめじ・だいこん・にんじん・はねぎ				あぶらあげ
	かつおぶりかけ		ごま・さとう	かつおぶし・いわしぶし					かつおぶし いわしぶし
21 (月) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		581 21.3			
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	すぶた(にくだんご)		さとう・あぶら・じゃがいも	とりにく・ぶたにく・だいず	ほししいたけ・にんじん・たけのこ たまねぎ・ピーマン・しょうが にんにく・パインかんづめ				だいず たけのこ
	わかめスープ		ごま	ベーコン・とうふ・わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ				とうふ
	ミニトマト				ミニトマト				ミニトマト
22 (火) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		605 27.1			
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	ぶたにくのソースいため		あぶら・さとう	ぶたにく	たまねぎ・パセリ				
	こふきいも		じゃがいも						
	やさいとこのこのスープ			ベーコン	こまつな・だいこん・にんじん しめじ・えのきたけ				
23 (水) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		601 23.6			
	<b>げんまいりうずまきパン</b> <small>からのパンやさん</small>		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				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				
	ポークビーンズ		バター・こむぎこ・じゃがいも	だいず・ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし				バター だいず
	グリーンサラダ		さとう・あぶら						
24 (木) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		538 26.8			
	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・にんにく・しょうが ねぶかねぎ				さけ
	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	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	にんじん・こまつな				あぶらあげ
25 (金) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		567 24.2			
	ぶうちゃんとん	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
		＜	しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・こまつな ねぶかねぎ・しょうが				
	けんちんじる		こんにゃく・でんぷん	とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ				とうふ
	あじさいゼリー		さとう・みずあめ		ぶどうかじゅう				
28 (月) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		575 24.3			
	なめし		こめ・むぎ・あぶら・さとう	かつおぶし	きょうな・だいこんのは			かつおぶし	
	なまあげのごもくに		あぶら・さとう・でんぷん	なまあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・しょうが・ほししいたけ とうもろこし・こまつな				なまあげ
	みそしる		じゃがいも	わかめ・みそ	だいこん・にんじん				
	アーモンドフィッシュ		アーモンド・ごま・さとう	かたくちいわし					かたくちいわし
29 (火) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		544 20.3			
	チキンカレー	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 にんにく・しょうが				
	ふくじんづけ		さとう		だいこん・きゅうり・なす れんこん・しそのは・しょうが				
	フレンチサラダ		あぶら・さとう		キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし				
パインゼリー		さとう		パインかんづめ					
30 (水) 	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		557 20.4			
	むぎいりごはん		こめ・むぎ						
	ししゃもフライ		あぶら・こむぎこ・パンこ ライむぎこ・コーンフラワー	ししゃも					ししゃも
	エリンギソテー		あぶら	ベーコン	エリンギ・キャベツ・こまつな				
	みそしる		じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・えのきたけ				
のりぶりかけ		ごま・さとう	のり						

**お知らせ**  
 ★6月18日(金)は、なかよし運動会のため  
 4・5組は給食がありません。  
 お弁当の用意をお願いします。

★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22日(火) 4年2組  
 \* 23日(水) 4年3組・4年5組  
 \* 25日(金) 4年1組

**おはなしランキメニュー**  
 絵本や物語にでてくる  
 食べものが給食に登場します

今月の給食は  
 22回です

