



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) カルシウム (mg)		
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞				
1 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	644 295		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	さばのみそに	さとう		さば・みそ	しょうが			
	くきわかめのきんぴら	さとう	ごま・ごまあぶら	さつまあげ	くきわかめ		にんじん・さやいんげん	
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん		とりにく			はくさい・にんじん・しめじ・はねぎ	
2 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	632 515		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	なまあげのごもくに	さとう・でんぷん	あぶら	なまあげ・ぶたにく みそ			しょうが・ほししいたけ・にんじん チンゲンサイ・とうもろこし	
	みそしる	やきふ		みそ	わかめ		たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
	にしきふりかけ	あぶら・さとう	ごま	だいたく・かつおぶし	ちりめんじゃこ		にんじん	
くだもの					ニューサマーオレンジ			
3 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	576 328		
	コーンピラフ	こめ・むぎ	オリーブオイル	ウインナー			とうもろこし・たまねぎ にんじん・グリーンピース	
	パーベキューチキン			とりにく			たまねぎ・しょうが・にんにく	
	やさいソテー			ハム			こまつな・キャベツ・しめじ	
	おさかなとうにゅうだんごのスープ	じゃがいも・でんぷん	あぶら	たら・とうにゅう	わかめ		にんじん・たまねぎ・はねぎ	
4 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	687 378		
	あしたカツどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		あしたカツ	こむぎこ・パンこ でんぷん・さとう	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく			たまねぎ・ながねぎ
		ごまソース	さとう	ごま				
		カラフルソテー		あぶら				あかピーマン・きいろピーマン みどりピーマン・キャベツ
ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・たまねぎ・はねぎ			
プリン	みずあめ・さとう	ショートニング	とうにゅう					
6月8日から11日までは歯みがき週間です。給食では、歯を丈夫にするカルシウムたっぷりのメニューや歯ごたえのあるかみかみメニューが登場します！（🦷がついています。）								
8 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	688 465		
	キャロットライス	こめ・むぎ	オリーブオイル				にんじん・パプリカ	
	とりにくのホワイトソース	こむぎこ	バター・あぶら	とりにく しろはなまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク		たまねぎ・マッシュルーム ほうれんそう・とうもろこし にんにく・しょうが	
	やさいのスープに	じゃがいも		ウインナー			キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ	
	あじつきござかな	さとう	ごま	かたくちいわし				
9 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	617 315		
	ごもくラーメン	ちゅうかめん	こむぎこ					
		ラーメンスープ	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・やきぶた			キャベツ・たまねぎ・にんじん きくらげ・とうもろこし・はねぎ にんにく・しょうが
	はるまき	はるさめ・さとう こむぎこ・でんぷん みずあめ	あぶら ごまあぶら だいたくあぶら	ぶたにく			にら・キャベツ・にんじん たけのこ・たまねぎ・にんにく ほししいたけ	
	きゅうりのカリカリづけ	さとう	ごま・ごまあぶら				きゅうり	
10 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	578 386		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	いかリングフライ	パンこ・こむぎこ でんぷん	あぶら	するめいか				
	ツナとやさいのごま和え	さとう	ごま	きはだまぐろ			こまつな・キャベツ・にんじん とうもろこし	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ		だいこん・たまねぎ・はねぎ	
のりふりかけ	さとう	ごま		のり				
11 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	603 454		
	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ			
	とりそぼろいりあつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・とりにく かつおだし・こんぶだし				
	ごもくきんぴら		ごま・さとう ごまあぶら	さつまあげ			ごぼう・れんこん・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	
ひとくちチーズ				チーズ				
14 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	634 320		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	とうふ・ぶたにく だいたく			たまねぎ・にんじん・にんにく グリーンピース・しょうが	
	ごまドレッシングサラダ	さとう	ごま				キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし	
	みかんゼリー	みずあめ・さとう					みかんかじゅう	
15 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	638 371		
	おやこどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
		ぐ	さとう		たまご・とりにく			たまねぎ・ほししいたけ にんじん・グリーンピース
	みそしる	じゃがいも		なまあげ・みそ			こまつな	
	くだもの						ニューサマーオレンジ	

●お知らせ●

6/30 (水)

4年1組は、校外学習（三島めぐり）があります。お弁当の用意をお願いします。



\* 16日から30日は、裏面をご覧ください。

\* 献立は天候等により、変更になることがあります。

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) カルシウム (mg)	
		おもにエネルギーのもとになる ＜きいろのグループ＞	おもに体をつくるのもとになる ＜あかのグループ＞	おもに体の調子を整えるのもとになる ＜みどりのグループ＞			
16 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	603 423	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ コーンフラワー ライむぎこ	あぶら	ししゃも			
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの みそしる		あぶら	ぶたにく とうふ・あぶらあげ・みそ	こんぶ きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・さやいんげん なめこ・はねぎ		
	かつおぶりかけ	さとう	ごま	かつおぶし・いわしぶし			
17 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	603 380	
	さけごはん	こめ・むぎ		さけ・かつおぶし	ひろしな・きょうな・だいこんは		
	やきつくね	でんぷん・さとう		とりにく・かつおぶし	キャベツ・しょうが		
	こまつなとひじきのにびたし すましじる		あぶら	あぶらあげ とうふ・かまぼこ	ひじき わかめ こまつな・しめじ・にんじん とうもろこし にんじん・えのきたけ・はねぎ		
18 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	624 321	
	りんごチップパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク りんご		
	メキシカン ポークソテー	ルウ ポテトフライ	こむぎこ・さとう じゃがいも	バター・あぶら あぶら	ぶたにく		こなチーズ たまねぎ・にんじん・グリーンピース マッシュルーム・トマトピューレ
	キャベツのスープ			ベーコン			キャベツ・たまねぎ・にんじん パセリ
21 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	652 372	
	タコライスふう	げんまいいりごはん ぐ	こめ・むぎ・もちげんまい				ピーマン・たまねぎ・トマト にんにく・しょうが
	グリーンサラダ		さとう	あぶら			レタス・キャベツ・きゅうり とうもろこし
	ココアプリン		ココアパウダー さとう				ぎゅうにゅう スキムミルク
22 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	580 369	
	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		
	しらすいりシューマイ	こむぎこ・さとう		たら・だいずこ	しらす たまねぎ・しょうが		
	チンゲンサイのソテー わかめスープ		あぶら ごま・ごまあぶら	ベーコン とうふ・なると	チンゲンサイ・たけのこ エリンギ・にんじん・にんにく えのきたけ・たまねぎ・はねぎ		
23 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	602 429	
	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 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 みそしる	さとう	ごま		こまつな・にんじん・キャベツ とうもろこし なす・たまねぎ・はねぎ		
	はまなこさんのりのつくだに	さとう・みずあめ			のり		
24 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	643 321	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	にくじゃが	じゃがいも こんにやく・さとう		ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さやいんげん		
	かきたまみそしる しずおかけんさんなっとう			たまご・みそ なっとう	わかめ キャベツ・えのきたけ・はねぎ		
25 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	661 409	
	マーボーどん	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
		マーボーどうふ	でんぷん・さとう	あぶら ごまあぶら	とうふ・ぶたにく だいず・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・はねぎ たけのこ・しょうが・にんにく
	じゃがいものちゅうかサラダ たんなヨーグルト	じゃがいも	ごま・ごまあぶら		きゅうり・にんじん ヨーグルト		
28 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	598 345	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	えびいもコロッケ (コロッケソース)	えびいも・じゃがいも さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	あぶら	とりにく	たまねぎ		
	あおなとハムのソテー とんじる		あぶら	ハム ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	こまつな・キャベツ ごぼう・だいこん・にんじん はねぎ		
29 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	632 292	
	キーマカレー	カレーごはん ルウ	こめ・むぎ カレールウ	あぶら	ぎゅうにく・ぶたにく だいず		たまねぎ・にんじん・トマトピューレ マッシュルーム・あかピーマン・トマト グリーンピース・にんにく・しょうが
	フレンチサラダ		さとう	あぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん とうもろこし
	アップルコンポート		さとう				りんご
30 (水)	🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎾🏸🎽🎿👉 4年1組は三島めぐりのため、きゅうしょくはありません 🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎾🏸🎽🎿👈						
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	604 275	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのミックスあげ	じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら	さわら・だいず	えだまめ・にんじん		
	やさいスープ			ベーコン	こまつな・だいこん・にんじん しめじ・えのきたけ		
ミニトマト				ミニトマト			