

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう とくらしょう

	5					とくらしょう	
		おもにエネル:	ギーになる	おもにからた	きつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	エネルギー
	こんだて	(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	カルシウム
			ルーフ)	(めい0)ツ)	レーフ)	(みとりのグループ)	(mg)
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トニスのカレーに	4 1. 11.	セジロ	とうふ・ぎゅうにく		たまねぎ・にんじん・グリンピース	
1	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	だいず		にんにく	660 334
(木)			ごまあぶら				334
~~~	きゅうりのちゅうかあえ	さとう	ごま			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの		<u> </u>			メロン	
)		ーム シギ				XU7	
運動会 応援	むぎいりごはん	こめ・むぎ			<u> </u>	- CORP.	
献立	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
2	ソースカツどん	こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶたにく			656
2 (金)		さとう	ごま			25 25	318
·	あかぐみきぐみおうえん		あぶら			あかパプリカ・きパプリカ	
$\langle \rangle$	カラフルソテー		ביונועש			キャベツ・ピーマン	
	みそしる			みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・こまつな	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
			あぶら				
6	さわらとだいずのナッツあえ	でんぷん・さとう	カシューナッツ	さわら・だいず		ふるね	644
(火)	+171+1		カシューノッツ			+	332
~~~	おひたし					キャベツ・こまつな・とうもろこし	
$\langle \cdot \rangle$	すましじる					たまねぎ・えのきたけ・にんじん]]
						はねぎ	
	げんまいいりしょくパン	こむぎこ·さとう	ショートニング		フキムミルク		
	リルはいいりしょくハン	げんまい・グラニュー糖	ショートニング		スキムミルク		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
7		さとう	オリーブオイル				598
(zk)	ギリシャムサカ	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・なす・トマト・にんにく	416
	キャベルのソニ	Q40.01A	בינונט			キャベツ, ヒスキスニ!	
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・とうもろこし	
	オニオンスープ			ベーコン		たまねぎ・えのきたけ・にんじん	
						パセリ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
8	インジェナローフ	じゃがいも	あぶら	ブモーノ		たけのこ・ピーマン・ふるね	585
(木)	チンジャオロース	でんぷん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にんにく	287
5	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごま	ポークハム	わかめ	キャベツ・もやし・にんじん・はねぎ	
	くだもの	J J J J J J J J J J J J J J J J J J J	26	,,, ,,,, <u>,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,</u>	1575 65	さくらんぼ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				C 7 97018	
9		C. 8. 8. 9.			+4 = <i>I</i> =		
(金)	ぎゅうにゅう	-h- 1	+ >1>	714-1-1	ぎゅうにゅう		569
(312)	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ オレガノ	273
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん	
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・パセリ	
	ツナごはん	こめ・むぎ		まぐろゆづけ		たけのこ・にんじん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
		とうもろこしでんぷん		ぶたにく・みそ			561
	ねぎみそパオズ	きょうりきこ	ごまあぶら	だいずのこな		ながねぎ・キャベツ・たまねぎ	
12		グラニュー糖		/CV19 05 C/G		にら・ふるね	
(月)	※あじつけに、コンブ粉·ホタ:	•	」 していキオ				381
		ノ ヤル /Jノ/J 松で伏円 				ナッグツにもめし、レニナフロ」	
كرست	にびたし	- 7° /		L=2 4		キャベツ・もやし・とうもろこし	
()	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・ベーコン	Lide de la company	チンゲンサイ・たまねぎ	
	あじつきこざかな	さとう	ごま		かたくちいわし		
	むぎいりごはん 🤝	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	wo work (Miles	みしまばれいしょ		++- >		CT STORY	
13	みしまコロッケ	さとう・パンこ	あぶら	たまご・ぶたにく	ぜんふんにゅう	たまねぎ 【 日 『 『 』	584
(火)		こむぎこ・でんぷん		だいずのこな			331
\- \/	ごまいりケチャップソース	さとう	ごま			F-7-F	
کست			<u>_</u>				
(おひたし			レニア ファフ	わかい	キャベ ツ・チンゲ ンサイ・とうもろこし たまわぎ はわぎ	
	みそしる	14 5	77 22 -	とうふ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
	4 年 生 は	<u>、校外</u>	学習の) ため給	<u>食が</u>	<u>あ り ま せ ん 。</u>	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
4.4	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
14	にじますのわふうピザやき	さとう	バター	にじます・みそ	チーズ	たまねぎ・えのきたけ・ふるね・にんにく	650
(水)	コーンポテト	じゃがいも	バター			とうもろこし	350
\w.			, , ,			 キャベツ·たまねぎ·えのきたけ	
(ABCマカロニスープ	マカロニ		ベーコン			
	フランしかるのの	<u> </u>	 / /- +¬ · ·	T 0 = 11		にんじん・パセリ	
	~ふるさと給食週間~	生産者さん	<u>りを</u> 招い	て、3年生	<u>と</u> ー 緒 に	給食を食べます。	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
, _	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
15	√ ∧	しらたき・でんぷん				たまねぎ・こまつな・たけのこ	595
(木)	こまつなぶたどん	さとう	あぶら	ぶたにく		ふるね・にんにく	332
کست	2227			なぶにちげ シフ	わかめ		332
()	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ	えのきたけ・はねぎ]
	くだもの					すいか	

В	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム
		こめ・むぎ	ごまあぶら	さくらえび		(0)C-00000000000000000000000000000000000	(mg)
16	さくらえびとしらすのごはん ぎゅうにゅう	さとう	ごま	あぶらあげ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう		536
(金)	あつやきたまご こまつなのにびたし	さとう・でんぷん さとう	あぶら	たまご・かつおぶし		こまつな・にんじん・しめじ	470
	すましじる			とうふ・かまぼこ		たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
19 (月)	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん さとう	あぶら		カラフトししゃも		605 499
	ごまあえ	さとう	ごま	7. 7	40.40.4	キャベツ・こまつな・にんじん	733
	みそしる かつおふりかけ	じゃがいも さとう・みずあめ	ごま	みそ かつおぶし	わかめ いわしぶし	たまねぎ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ	25.	2 33.3.3			
	ぎゅうにゅう	じゃがいも			ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ・にんじん・にんにく	640
20 (火)	ポークカレー	カレールウ	あぶら	ぶたにく	スキムミルク	ふるね・グリンピース	649 340
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず	, _ , _ , _ , _ , _ , _ , _ , _ , _ , _	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの	こめ・むぎ				メロン	
	<u>むぎいりごはん</u> ぎゅうにゅう	CM. 20			ぎゅうにゅう		
21	にくじゃが	じゃがいも・さとう		ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリンピース	619
(水)	みそしる	しらたき		とうふ・みそ	わかめ	えのきたけ・こまつな	414
	<i>っ</i> こしる ココアプリン	ココアプリンの妻		C 7/3/ 07 C	スキムミルク	2006/217 22 2/2	
		ココアプリンの素			ぎゅうにゅう		
	<i>ちゅうかめん</i> ぎゅうにゅう	ちゅうかめん			ぎゅうにゅう		
			あぶら		ر سات ر د. ت	キャベツ・もやし・はねぎ・ふるね	
22	ごもくラーメン	でんぷん	あいら ごまあぶら	ぶたにく		とうもろこし・きくらげ・にんにく	616
(木)		じゃがいも	+ >==	<u> </u>		にんじん	420
	みしまじゃがとっと	さとう・でんぷん	あぶら	さかなのすりみ		こまつな	
	いんげんまめとじゃこのごまあげ	でんぷん さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	しろいんげんまめ	ちりめんじゃこ		
	 むぎいりごはん	こめ·むぎ	こみめいり				
	ぎゅうにゅう			No. 1 (1)	ぎゅうにゅう	2.7.10	
23 (金)	さばのにつけ ごまあえ	さとう さとう	ごま	さば		ふるね こまつな·キャベツ	618 375
	とんじる	こんにゃく		なまあげ・みそ		たまねぎ·ごぼう·はねぎ·にんじん	
		じゃがいも		ぶたにく		1.0440 CIO J 10440 11.70 UN	
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
26	トンクドウフ	でんぷん	あぶら	なまあげ		しいたけ・にんじん・ふるね	605
(月)		さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	わかめ	チンゲンサイ たけのこ・とうもろこし!けわぎ	447
	わかめスープ れいとうみかん		<u></u>	, _J <i>J</i>	17/1/0/	たけのこ・とうもろこし・はねぎ みかん	
2.7	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
27 (火)	ぎゅうにゅう スクランブルエッグ	じゃがいも	あぶら	たまご·ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ	625
	だいずのケチャップいため	さとう	あぶら	だいず・ポークウインナー		とうもろこし・ピーマン	306
	やさいスープ	- W + + + 1	あぶら	かまぼこ		キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	なめし ぎゅうにゅう	こめ・むぎ・さとう	ごま	かつおぶし	ぎゅうにゅう	あおな	
28	やきつくね	でんぷん・さとう	ラード	とりにく·えんどうまめ	ر سات ر س	キャベツ・ふるね・にんにく	594
(水)		(1000/010/02)		かつおぶし	フトル キ		594 391
(あお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	ひじき	こまつな·えのきたけ たまねぎ·はねぎ·にんじん	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		
29	きゅうにゅう たちうおのしおやき		ごま	たちうお	こめつにゆう	ふるね	661
(木)		さとう	あぶら	あぶらあげ	こんぶ	だいこん・にんじん・さやいんげん	384
	みそしる			ぶたにく なまあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
30(金)	かそしる むぎいりごはん	こめ・むぎ			17/3 00	7.CG18G 7.V/C/LI7 1018C	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	+H-0- ++5+ -/- /	
	エビとイカのチリソース	さとう・でんぷん	ごまあぶら	エビ グラング		たけのこ・たまねぎ・にんにく ふるね	598 275
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	ごまあぶら			きゅうり にんじん	
\mathrew \]	おこげスープ		ごまあぶら	ポークハム		たまねぎ·えのきたけ·にんじん	
	(おこげ)	もちごめ	あぶら			はねぎ	
	12日~16日は、ふるさと給食				·	まりは、21回の予定で	