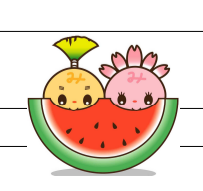




6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう

日	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 (mg)
1 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					660 334
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	カレールウ	あぶら	とうふ・ぎゅうにく だいず		たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく	
	きゅうりのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら ごま			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
運動会 応援 献立 2 (金)	くだもの					メロン	656 318
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ソースカツどん	こむぎこ・パンこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく			
6 (火)	あかぐみきぐみおうえん カラフルソテー		あぶら			あかパプリカ・きパプリカ キャベツ・ピーマン	644 332
	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		
7 (水)	さわらとだいずのナッツあえ	でんぷん・さとう	あぶら カシューナッツ	さわら・だいず		ふるね	598 416
	おひたし					キャベツ・こまつな・とうもろこし	
	すましじる					たまねぎ・えのきたけ・にんじん はねぎ	
	げんまいりしょくパン	こむぎこ・さとう げんまい・グラニュー糖	ショートニング		スキムミルク		
8 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		585 287
	ギリシャムサカ	さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ・なす・トマト・にんにく	
	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	
9 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					569 273
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	さとう	あぶら あぶら	ぶたにく		たまねぎ・オレガノ キャベツ・にんじん	
	キャベツのソテー					たまねぎ・にんじん・パセリ	
12 (月)	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	561 381
	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		
	ねぎみそパオズ	とうもろこしでんぷん きょうりきこ グラニュー糖	ごまあぶら	ぶたにく・みそ だいずのこな		ながねぎ・キャベツ・たまねぎ にら・ふるね	
13 (火)	にびたし					キャベツ・もやし・とうもろこし	584 331
	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		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					
4年生は、校外学習のため給食がありません。	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		650 350
	みしまコロッケ	みしまばれいしょ さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん	あぶら	たまご・ぶたにく だいずのこな	ぜんぶんにゅう	たまねぎ	
	ごまいりケチャップソース	さとう	ごま			トマト	
	おひたし					キャベツ・チンゲンサイ・とうもろこし	
14 (水)	みそしる			とうふ・みそ	わかめ	たまねぎ・はねぎ	595 332
	くだもの						
	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	
	コーンポテト	じゃがいも	バター			とうもろこし	
15 (木)	ABCマカロニスープ	マカロニ		ベーコン		キャベツ・たまねぎ・えのきたけ にんじん・パセリ	~ふるさと給食週間~ 生産者さんを招いて、3年生と一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		
	こまつなぶたどん	しらたき・でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・こまつな・たけのこ ふるね・にんにく	
15 (木)	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	すいか
	くだもの						



日	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 (mg)
16 (金) 	さくらえびとしらすのごはん	こめ・むぎ	ごまあぶら	さくらえび	ちりめんじゃこ		536 470
	ぎゅうにゅう	さとう	ごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう		
	あつやきたまご	さとう・でんぷん	あぶら	たまご・かつおぶし			
	こまつなのびたし	さとう					
	すましじる			とうふ・かまぼこ	こまつな・にんじん・しめじ たまねぎ・にんじん・はねぎ		
19 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ				605 499	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	こむぎこ・でんぷん	あぶら		かたししゃも		
	ごまあえ	さとう	ごま				
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		
かつおぶりかけ	さとう・みずあめ	ごま	かつおぶし	いわしぶし	キャベツ・こまつな・にんじん たまねぎ・はねぎ		
20 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ				649 340	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークカレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	こなチーズ スキムミルク		
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず			
	くだもの						
たまねぎ・にんじん・にんにく ふるね・グリーンピース キャベツ・きゅうり・とうもろこし メロン							
21 (水) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ				619 414	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも・さとう		ぶたにく			
	みそしる	しらたき		とうふ・みそ	わかめ		
	ココアプリン	ココアプリンの素			スキムミルク ぎゅうにゅう		
たまねぎ・にんじん・グリーンピース えのきたけ・こまつな							
22 (木)  	ちゅうかめん	ちゅうかめん				616 420	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごもくらーめん 	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく			
	みしまじゃがとっと	じゃがいも さとう・でんぷん	あぶら	さかなのすりみ			
	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		
キャベツ・もやし・はねぎ・ふるね とうもろこし・きくらげ・にんにく にんじん							
23 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ				618 375	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのにつけ 	さとう		さば			
	ごまあえ	さとう	ごま				
	とんじる	こんにゃく じゃがいも		なまあげ・みそ ぶたにく			
ふるね こまつな・キャベツ たまねぎ・ごぼう・はねぎ・にんじん							
26 (月) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ				605 447	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドゥフ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく			
	わかめスープ		ごま	ベーコン	わかめ		
	れいとうみかん						
しいたけ・にんじん・ふるね チンゲンサイ たけのこ・とうもろこし・はねぎ みかん							
27 (火) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ				625 306	
	ぎゅうにゅう				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			
	だいずのケチャップいため	さとう	あぶら	だいず・ポークウイパー かまぼこ			
	やさいスープ		あぶら	かつおぶし			
たまねぎ とうもろこし・ピーマン キャベツ・たまねぎ・にんじん あおな							
28 (水) 	なめし	こめ・むぎ・さとう	ごま			594 391	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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 かつおぶし			
	あおなとひじきのびたし		あぶら	あぶらあげ	ひじき		
	すましじる			とうふ			
たまねぎ・はねぎ・にんじん ブルーベリー				かんでん			
ブルーベリー							
29 (木) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ				661 384	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	たちうおのしおやき		ごま	たちうお			
	きりぼしだいこんのもの	さとう	あぶら	あぶらあげ ぶたにく	こんぶ		
	みそしる			なまあげ・みそ	わかめ		
ふるね だいこん・にんじん・さやいんげん たまねぎ・えのきたけ・はねぎ							
30 (金) 	むぎいりごはん	こめ・むぎ				598 275	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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 イカ			
	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				
	おこげスープ (おこげ)		ごまあぶら もちごめ あぶら	ポークハム			
たまねぎ・えのきたけ・にんじん はねぎ							

○6月12日～16日は、ふるさと給食週間です。詳しくは、給食だよりを見てください。

今月は、21回の予定です。