



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)
運動会 応援 献立 1 (金)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				578 270
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	運動会チンジャオロース	じゃがいも	さとう	あぶら	ぶたにく	にんにく・ふるね・たけのこ・ピーマン	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごま	ごまあぶら	 ポークハム	きピーマン・あかピーマン	
	くだもの				わかめ	にんじん・キャベツ・はねぎ	
4(月)	運動会の代休で、学校はお休みです。						
5 (火)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				665 337
	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	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	きゅうりのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら	ごま	だいず	にんにく	
	くだもの					キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
6 (水)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				647 413
	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	しらたき	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	みそしる				とうふ・みそ	えのきたけ・こまつな・キャベツ	
	ココアプリン	ココアプリンの素				スキムミルク	
のりのつくだに					ぎゅうにゅう		
7 (木)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				601 323
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりのこうみやき				とりにく	にんにく・ふるね	
	ひじきのいために	さとう	あぶら	さつまあげ	ひじき	さやいんげん	
	すましじる			だいず・あぶらあげ	かつおぶし・とうふ	にんじん・えのきたけ・はねぎ	
8 (金)	わかめごはん	こめ	むぎ	あぶら		わかめ	617 378
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	しらすいりしゅうまい	こむぎこ			たら・しらす	たまねぎ・しょうが	
	こまつなのびたし			あぶらあげ		こまつな・にんじん・しめじ・えのきたけ	
	おこげスープ	おこげ・はるさめ	ごまあぶら	ポークハム		にんじん・キャベツ・たまねぎ・はねぎ	
4年生は、校外学習のため給食はありません。							
11 (月)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				604 345
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	大豆コロッケ	じゃがいも			だいず		
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・こまつな	
	ごまソース	さとう	ごま				
みそ汁	じゃがいも			あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ		
12 (火)	むぎごはん	こめ	むぎ				623 320
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのあますあんがらめ	でんぷん	あぶら	さわら		たけのこ・たまねぎ・ピーマン	
	もやしとコーンのちゅうかあえ	さとう	ごま・ごまあぶら			もやし・きゅうり・とうもろこし	
	とうふと青菜のスープ	でんぷん		ベーコン・とうふ		ちんげんさい・たまねぎ・きくらげ	
13 (水)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				602 447
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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	
	わかめスープ	さとう	ごまあぶら	ぶたにく		チンゲンサイ	
	れいとうみかん		ごま・ごまあぶら	ベーコン	わかめ	たまねぎ・えのきたけ	
14 (木)	むぎいりごはん	こめ	むぎ				590 323
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん	いとこんにやく	あぶら	ぶたにく		たまねぎ・こまつな・たけのこ	
	みそしる	さとう・でんぷん		みそ	わかめ	ふるね・にんにく	
	くだもの	じゃがいも				えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
15 (金)	ひじきごはん	こめ	むぎ				609 346
	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	ひじき	しいたけ・グリーンピース・にんじん	
	きりほしだいこんのもの	さとう	あぶら	さつまあげ		ふるね	
	みそ汁			とうふ・みそ		だいこん・にんじん・いんげん	

18日からは、裏面を見てください。

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)
18 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					621 568
	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		かつおししゃも		
	ごまあえ	さとう	ごま			キャベツ・こまつな・にんじん	
	みそしる	さとう		みそ・なまあげ	わかめ	えのきたけ・はねぎ	
	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		
19 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					558 279
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いかのこうみやき			いか・みそ		ねぎ・ふるね・ニンニク	
	ハムとはるさめのいためもの	はるさめ・でんぷん	ごまあぶら あぶら	ポークハム		もやし・キャベツ・とうもろこし・にら	
	トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・こまつな	
20 (水)	ツナごはん	こめ・むぎ				たけのこ・にんじん・しいたけ グリーンピース	564 401
	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	ごまあぶら	ぶたにく・みそ		ながねぎ・キャベツ・たまねぎ にら・ふるね	
	にびたし	きょうりきこ		だいすのこな			
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん	ごま	とうふ・ベーコン		キャベツ・もやし・とうもろこし チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん きくらげ	
	あじつきござかな	さとう	ごま		かたくちいわし		
21 (木)	マーガリン入りロールパン	こむぎこ・さとう	ショートニング		スキムミルク		603 423
	ぎゅうにゅう	グラニューとう			ぎゅうにゅう		
	ギリシャムサカ	さとう	オリーブオイル	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	じゃがいも	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	
22 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					625 323
	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	バター	たまご・ベーコン		たまねぎ	
	だいすのケチャップいため	さとう	あぶら	だいす・ポークインナー		とうもろこし・ピーマン	
	やさいスープ			かまぼこ		キャベツ・たまねぎ・にんじん セロリー・こまつな	
～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。							
25 (月)	ちゅうかめん	ちゅうかめん					643 422
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごもくラーメン	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		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	
	みしまじゃがとっと	じゃがいも		さかなのすりみ		こまつな	
	豆とジャコのごま揚げ	さとう・でんぷん	あぶら・ごま	白いんげん豆	ちりめんじゃこ		
26 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					585 342
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	みしまコロッケ	じゃがいも・パンこ	あぶら	ぶたにく・だいすのこな		たまねぎ	
	コロッケソース	こむぎこ・さとう・でんぷん					
	こまつなソテー	さとう	ごま	ポークハム		こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	みそ汁		あぶら	みそ	わかめ	えのきたけ・たまねぎ・はねぎ	
27 (水)	なめし	こめ・むぎ	ごま	かつおぶし		あおな	584 335
	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		キャベツ・ふるね・にんにく	
	こまつなとしめじのにびたし			かつおぶし		こまつな・にんじん・しめじ	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		えのきたけ・にんじん・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	
28 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					604 347
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのにつけ	さとう		さば		ふるね	
	おひたし					こまつな・キャベツ・とうもろこし	
	とんじる	こんにゃく		なまあげ・みそ		ごぼう・はねぎ・にんじん	
		じゃがいも		ぶたにく		だいこん	
29 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					673 377
	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	たまねぎ・にんじん・にんにく ふるね・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいす		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	
	くだもの					メロン	

○6月25日～29日はふるさと給食週間です。詳しくは給食だよりをご覧ください。

今月は、20回の予定です。



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)
---	------	---------------------------	-------------------------	---------------------------------	----------------------------------

