



ひ に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			カ ロ リ ー
			おもにからだを つくるもの	おもにねつや ちからになるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	
1	月	むぎいりごはん わかめふりかけ なまあげのごもくに にくだんごスープ	ぶたにく・みそ つくね なまあげ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん はるさめ	ふるね・しいたけ・にんじん コーン・さやいんげん・しめじ たまねぎ・だいこん・はねぎ	663
2	火	あげパン(きなこ) はっぼうさい フルーツカクテル	きなこ・たまご ぶたにく・えび いか	さとう・あぶら でんぷん ごまあぶら	しいたけ・たけのこ・にんじん たまねぎ・キャベツ・さやいんげん もも・パイナップル・みかん・ぶどう	643
3	水	むぎいりごはん かこうこざかな いかにオイスターソースやき こふきいも やさいスープ	いか・ベーコン かこうこざかな	むぎ・ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ・さやいんげん・にんじん キャベツ・しめじ・パセリ	674
4	木	ちゅうかさいはん パンサンデー にらたまスープ ブルーベリーゼリー	ぶたにく たまご	ごまあぶら・ごま さとう・むぎ でんぷん	こまつな・きゅうり・にんじん にら・たまねぎ・えのき	629
5	金	わかめごはん たちうおフライ やさいソテー けんちんじる	わかめ・とうふ とりにく たちうお	むぎ・あぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ・しめじ・ピーマン キャベツ・ごぼう・だいこん にんじん・はねぎ	627
8	月	むぎいりごはん マーボードウフ やさしいサラダ くだもの	ぎゅうにく・みそ ぶたにく とうふ	むぎ・あぶら さとう・でんぷん	ふるね・にんにく・たまねぎ しいたけ・たけのこ・はねぎ きゅうり・にんじん・コーン・メロン	636
9	火	さくらえびごはん にくじゃが とうふのみそじる	あぶらあげ とりにく・みそ とうふ・さくらえび	むぎ・しらたき じゃがいも	えだまめ・しいたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース えのき・こまつな	637
10	水	コーンピラフ あつやきたまご キャベツのソテー マカロニスープ	えび・ベーコン	バター・むぎ あぶら・マカロニ	たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・キャベツ・エリンギ セロリ・パセリ	638
11	木	むぎいりごはん のりのつくだに がんものにつけ ごまあえ とんじる	がんも・とうふ ぶたにく・みそ のりのつくだに	むぎ・さとう ごま・こんにやく さといも	こまつな・キャベツ・ごぼう にんじん・だいこん・はねぎ	605
12	金	わかめラーメン ぎょうざ ほうれんそうソテー ミルク	ぶたにく・ハム やきぶた わかめ	でんぷん・バター ごま・あぶら	しなちく・にんじん・たまねぎ コーン・チンゲンサイ・はねぎ ほうれんそう・しめじ	666
15	月	むぎいりごはん いかにちゅうかいため ワンタンスープ くだもの	いか・みそ とりにく わかめ	むぎ・でんぷん ごま・さとう ワンタン	ふるね・たけのこ・ねぶか アスパラ・にんじん・キャベツ えのき・はねぎ・メロン	624
16	火	ひじきごはん さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのもの ☆みそじる(徳倉の地場野菜こんだて)	とりにく・さけ ひじき・みそ わかめ	マヨネーズ・むぎ さとう・あぶら じゃがいも	にんじん・しいたけ・えだまめ さやいんげん・こまつな・だいこん	601
17	水	コッパン ポークビーンズ フレンチサラダ はちみつ くだもの	だいす ぶたにく	こむぎこ・あぶら じゃがいも・さとう はちみつ	たまねぎ・にんじん・トマト グリーンピース・レタス・キャベツ きゅうり・コーン・すいか	706
18	木	むぎいりごはん げんきどん わかめスープ	ぎゅうにく たまご・わかめ	むぎ・あぶら さとう・ごま	ごぼう・たまねぎ・だいこん にんじん・ほうれんそう・しいたけ にら	613
19	金	ゆかりごはん だいすコロケ ムシキャベツ くだくさんじる	さくらえび とうふ・みそ	むぎ・だいす ごま・こんにやく じゃがいも	ゆかり・キャベツ・にんじん ごぼう・だいこん・こまつな	639
22	月	チキンピラフ ビーンズサラダ しめじスープ	とりにく・だいす ベーコン	バター・むぎ	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ えだまめ・グリーンピース・きゅうり にんじん・コーン・パセリ	604
23	火	とうもろこしごはん やきししゃも にびたし みそじる	ちりめんじゃこ ししゃも・わかめ みそあぶらあげ	むぎ	コーン・えだまめ・ほうれんそう キャベツ・コーン・だいこん えのき・はねぎ	634
24	水	りんごチップパン とうふのカレーに なつみかんゼリー	ぶたにく とうふ	あぶら・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース・あまなつ・りんご	635
25	木	むぎいりごはん すぶた ちゅうかコーンスープ ふりかけ くだもの	ぶたにく たまご・とうふ	むぎ・あぶら でんぷん・さとう じゃがいも	ふるね・しいたけ・にんじん たけのこ・たまねぎ・ピーマン パイナップル・コーン・はねぎ・メロン	643
26	金	ソフトめん ミートソース じゃがいものちゅうかサラダ にゅうさんきんいんりょう	ぶたにく・チーズ ぎゅうにく スキムミルク	バター・こむぎこ あぶら・さとう じゃがいも	ふるね・にんにく・たまねぎ にんじん・トマト・パセリ・きゅうり	655
29	月	カレーごはん ドライカレー りんごサラダ	だいす・チーズ スキムミルク ぎゅうにく	むぎ・あぶら さとう	コーン・たまねぎ・にんじん ピーマン・キャベツ・きゅうり りんご・ぶどう	627
30	火	むぎいりごはん てりやきチキン ☆コーンポテト(徳倉の地場野菜こんだて) はるさめスープ	とりにく・わかめ ベーコン	むぎ・あぶら さとう・でんぷん バター・じゃがいも	コーン・にんじん・たまねぎ・にら	661

おしらせ

- 6/2・3・4 5年生 自然教室
- 6/18 3年生 校外学習
- 6/23 4年生 校外学習



今月の給食は22回の予定です

