



6月きゅうしょくよていこんだてひょう 2018

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたキムチ	ごまあぶら	ぶたにく	はくさいキムチ・キャベツ・たまねぎ・にら	
	ちゅうかいため	ごまあぶら・カシューナッツ		チンゲンサイ・たけのこ	
	たまごスープ		とうふ・たまご	たまねぎ・はねぎ	
	くだもの			ニューサマーオレンジ	
4 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとじゃがいものあげに☆	あぶら・でんぶん・さとう・じゃがいも	さわら・だいず	ふるね・たまねぎ・にんじん	
	はりはりサラダ	ごまあぶら・さとう	こんぶ	きりほしだいこん・にんじん・きゅうり コーン	
5 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		557
	まめまめピラフ☆	こめ・むぎ・バター	ベーコン・だいず	えだまめ・たまねぎ・にんじん	
	オムレツ	じゃがいも・でんぶん・あぶら・さとう	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	トマトといかのスパゲティ	スパゲティ・あぶら	いか	トマト・ピーマン・たまねぎ	
	やさいスープ			キャベツ・にんじん・こまつな	
6 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・でんぶん・さとう	ぶたにく・とうふ・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ たけのこ・はねぎ	
	ワンタンスープ	ワンタン・ごまあぶら	ぶたにく・わかめ	にんじん・はくさい・チンゲンサイ	
7 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		665
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのわふうピザやき	バター・さとう	あじ・みそ・チーズ	ふるね・たまねぎ	
	こまつなソテー	バター		こまつな・キャベツ・エリンギ	
	ポテトスープ	あぶら・じゃがいも		たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ	
	ココアプリン	さとう	ぎゅうにゅう		
8 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いかのこみやき☆		いか・みそ	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ	
	かみかみきんぴら☆	あぶら・ごまあぶら・ごま・さとう	くきわかめ	ごぼう・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	たまねぎ・はねぎ	
11 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		643
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・きゅうり	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	だいこん・しめじ・はねぎ	
12 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのみそいため	あぶら	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・にんにく・ねぶかねぎ・しいたけ たけのこ・さやいんげん	
	にびたし			こまつな・キャベツ・コーン	
	にくだんごしる	でんぶん・パンこ・さとう	とりにく	ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ	
13 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		716
	あげばん(きなこ)	パン・あぶら・さとう	きなこ		
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・だいこん セロリ	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト	みかん・おうとう・パイン・ぶどう	
14 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チリコンカン	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいず・きんときまめ こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ	
	ドレッシングあえ	あぶら・さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	
15 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	だいず・わかめ		
	ししゃもたつたあげ	あぶら・こむぎこ・でんぶん・さとう	ししゃも		
	からしあえ			キャベツ・こまつな	
	かきたまみそしる		たまご・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
アーモンドフィッシュ	ごま・さとう・アーモンド	こざかな			



☆ 18日からの献立は裏面をご覧ください。

日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
18 (月) ふるさと 給食の日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		618
	ひじきごはん	こめ・むぎ	とりにく・ひじき	しいたけ・にんじん	
	みしまコロッケ	さとう・じゃがいも・あぶら・パンこ	ぶたにく・だいず・たまご	たまねぎ	
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・コーン	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・しめじ・こまつな	
19 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		594
	こまつなぶたどん (むぎいりごはん)	こめ・むぎ・あぶら・しらたき さとう・でんぶん	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・たけのこ こまつな	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	なまあげ・みそ	だいこん・はねぎ	
	かこうこざかな	ごま・さとう	こざかな		
20 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		690
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのなつやさいぞえ	あぶら・こむぎこ・でんぶん	たら	にんにく・たまねぎ・ズッキーニ トマト・ピーマン・なす	
	こふきいも	じゃがいも			
21 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		604
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのおろしかけ	あぶら・でんぶん・さとう	ごまさば	だいこん	
	こまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
22 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		601
	さくらえびごはん	こめ・むぎ	さくらえび・あぶらあげ	しいたけ	
	にくじゃが	じゃがいも・さとう・しらたき	ぶたにく	にんじん・たまねぎ	
	こまつなのびたし			こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる		とうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
25 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	こうやどうふのたまごとじ	さとう	こうやどうふ・たまご・とりにく	たまねぎ・にんじん・しいたけ	
	こまつなとしめじいためもの	あぶら・ごまあぶら・さとう		こまつな・キャベツ・しめじ	
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
26 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		574
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	ツナ	にんじん・たまねぎ・しめじ	
	じゃがいもとウインナーのトマトに	バター・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	ウインナー・しろはなまめ	トマト・たまねぎ・グリルピーズ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
27 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	ごもくらーめん(ちゅうかめん)	あぶら・ちゅうかめん でんぶん・ごまあぶら	ぶたにく	ふるね・にんにく・キャベツ・たけのこ にんじん・きくらげ・はねぎ	
	しらすいりしゅうまい	あぶら・さとう・きょうりきこ	たら・しらす	ふるね・たまねぎ	
	あげなすのこうみあえ	あぶら・ごまあぶら・ごま		なす・たまねぎ・ふるね・にんにく さやいんげん	
28 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのカレーに	あぶら	ぶたにく・だいず・とうふ・だっしふんにゅう	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリルピーズ	
	ポテトのごまドレッシング	じゃがいも・ごま・あぶら・さとう		たまねぎ・きゅうり・コーン	
29 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628
	さんしょくどん (むぎいりごはん・いりたまご)	こめ・むぎ・あぶら・さとう	たまご		
	(ツナそぼろ・ナムル)	さとう・でんぶん・ごまあぶら・ごま	ツナ	ふるね・こまつな・キャベツ	
	こんさいのわふうスープ		ぶたにく	こぼろ・だいこん・にんじん・たまねぎ はねぎ	

今月の給食は21回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

お知らせ

* 4日～8日は「読書週間」と「歯と口の衛生週間」にちなんで、本に出てくる料理や、噛みごたえのある食材をつかった献立をとりいれています。

* 18日～22日は「ふるさと給食週間」です。私たちの住む静岡県や三島市の食材を多く給食に取り入れます。この機会に、ふるさとの良さを再発見しましょう。

○お話メニュー○  マークがついています

- 5日「オムレツ屋へようこそ」、「こまつさんのオムレツ」より
 - オムレツ
 - 「もりのスパゲティやさん」より
 - トマトといかのスパゲティ
- 6日「洋食・中華のおかずをマスターする」より
 - マーボー豆腐
- 7日「ポテトスープが大好きな猫」より
 - ポテトスープ

○かみかみ献立○ ☆マークがついています

- 4日 さかなとじゃがいものあげに(だいず)
- 5日 まめまめピラフ(だいず・えだまめ)
- 8日 いかのこうみやき(いか)
- かみかみきんぴら(くぎわかめ・ごぼう)

本は図書室にあるよ。読んでみよう♪

よくかんで食べよう!

