



2021年 6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		601 Kcal 26.7 g 18.2 g 2.4 g 291 mg
	おさくらごはん	こめ・むぎ					
	にしよとどん(ツナそぼろ)	さとう	あぶら	ツナ		たまねぎ・しいたけ・にんじん・グリーンピース	
	にしよとどん(いりたまご)	さとう	あぶら	たまご			
2 (水)	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ	たまねぎ・しめじ・こまつな	584 Kcal 23.9 g 19.4 g 1.8 g 379 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	なまあげとぶたにくのいためもの	さとう	ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		ロメインレタス・エリンギ・にんじん	
3 (木)	いそペポテ	じゃがいも			あおのり		597 Kcal 32.1 g 16.3 g 2.1 g 423 mg
	はるさめスープ	はるさめ	ごま・ごまあぶら	ベーコン		キャベツ・にんじん・こまつな	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
4 (金)	さけのみめみそやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さけ・だいす・みそ		はねぎ	592 Kcal 28.4 g 15.8 g 2.5 g 343 mg
	かみかみ献立						
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・こまつな・コーン	
	けんちんじり	じゃがいも・でんぶん	ごまあぶら	とうふ・とりにく		だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ	
7 (月)	かこうござかな	さとう	ごま		ござかな		614 Kcal 29.9 g 19.2 g 1.9 g 364 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	いかのこうみやき		ごま	いか・みそ		ねぶかねぎ	
8 (火)	ごもくまめ	こんにやく・さとう		だいす・とりにく	こんぶ	ごぼう・にんじん	615 Kcal 26.9 g 17.1 g 1.7 g 285 mg
	みそしる	じゃがいも		みそ・あぶらあげ	わかめ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
9 (水)	こまつなぶたどん	しらたき・でんぶん・さとう	あぶら	ぶたにく		こまつな・たけのこ・たまねぎ	638 Kcal 24.6 g 21.6 g 2.9 g 366 mg
	ごじる	じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・だいす・とりにく・みそ		だいこん・にんじん・はねぎ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
10 (木)	さかなのちゅうかあえ	でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら	フカ・だいす		たまねぎ・ねぶかねぎ・トマトピューレ	603 Kcal 23.5 g 20.1 g 2.1 g 306 mg
	わかめとコーンのスープ			とうふ・ベーコン	わかめ	コーン・たまねぎ・にんじん・えのき・はねぎ	
	くだもの					かんきつ	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
11 (金)	ちゅうかめん	こむぎこ					594 Kcal 22.3 g 22 g 1.9 g 446 mg
	ごもくラーメン	でんぶん	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なると		たまねぎ・もやし・にんじん・たけのこ・はねぎ	
	はるまき	こむぎこ・はるさめ・さとう	あぶら・ごまあぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ・にら・しいたけ	
	ナムル	さとう	ごま・ごまあぶら			こまつな・キャベツ	
14 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		628 Kcal 23.7 g 16.4 g 2 g 301 mg
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	おやかどん	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・しいたけ・グリーンピース	
	みそしる	じゃがいも		みそ		たまねぎ・はねぎ	
15 (火)	れいとうみかん					みかん	609 Kcal 26 g 19 g 2.4 g 274 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうもろこしごはん	こめ・むぎ				コーン	
	さかなのラタトゥイユぞえ	でんぶん	あぶら	たら		たまねぎ・なす・ズッキーニ・トマト・ピーマン	
16 (水)	かぼちゃのとうにゅうスープ	コーンスターチ		ベーコン・とうにゅう		かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ	609 Kcal 26 g 19 g 2.4 g 274 mg

★14日(月)～18日(金)は、「読書旬間コラボ献立」です★
『男子☆弁当部 オレらの初恋?! ロールサンド弁当』からおやかどん、『ぼくたちのリアル』かられいとうみかん

『男子☆弁当部 弁当バトル! 野菜で勝負だ!!』からラタトゥイユ



☆6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」☆
4日は「かみかみ献立」です。
よくかんで食べましょう。



6月14日～18日は、読書旬間コラボ献立です。
本は図書室にあるので、ぜひ読んでみてください☆

16日(水)からは裏面をご覧ください

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
『しりとりしましよ』から ヘルシーサラダ、だいこんおろし							
16 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とうふハンバーグ だいこんおろしソース ヘルシーサラダ にくだんごじる	こめ・むぎ さとう さとう こんにゃく・さとう じゃがいも・さとう	あぶら あぶら	おから・とうふ・とりにく とりにく・ぶたにく・とうふ	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん だいこん キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・はねぎ	596 23.3 16.8 2.2 396	Kcal g g g mg
『給食番長』から カレー、ひじきサラダ							
17 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん カレーライス ひじきサラダ ココアプリン	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ・さとう・コーンスターチ さとう さとう	あぶら あぶら ごま・あぶら ココア	とりにく・だいず アヒル・チーズ ひじき アヒル・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・はねぎ	703 23.7 20.6 2.8 486	Kcal g g g mg
『いわしくん』から いわしのうめに、『だいこんとごぼうとにんじん』からにんじんだいこんごぼうのみそしる							
18 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのうめに ごまあえ にんじんだいこんごぼうのみそしる やさいふりかけ	こめ・むぎ さとう・でんぶん さとう さとう	ごま あぶら	いわし なまあげ・みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう しそ・うめ こまつな・キャベツ にんじん・だいこん・ごぼう・はねぎ あおな・しそ・かぼちゃ・にんじん	584 24.5 18.3 2.2 556	Kcal g g g mg
★21日(月)～25日(金)は、「ふるさと給食週間」です★ 静岡県や三島市の食材を多く取り入れます。この機会に、ふるさとの良さを発見しましょう。							
21 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん じゃがいものそぼろに みそしる くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・でんぶん・さとう	あぶら	とりにく・だいず あぶらあげ・みそ	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・グリーンピース だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ すいか	615 20.1 16.9 1.4 289	Kcal g g g mg
22 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん くろはんぺんのおちゃフライ こまつなのびたし みそしる のりのつくだに	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・でんぶん・さとう さとう	あぶら	さば・いわし あぶらあげ・みそ のり	ぎゅうにゅう おちゃ こまつな・にんじん・しめじ たまねぎ・かぼちゃ・はねぎ	600 20.6 17.7 1.8 355	Kcal g g g mg
23 (水)	ぎゅうにゅう ママメピラフ なすとじゃがいものミートラッ やさいスープ	こめ・むぎ じゃがいも	あぶら あぶら	だいず・ウィンナー ぶたにく・だいず ベーコン	ぎゅうにゅう えだまめ・たまねぎ・にんじん なす・たまねぎ・トマト・マッシュルーム たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな	605 25.7 24.7 2.7 443	Kcal g g g mg
24 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん けんないさんあつやきたまご おさく みそしる	こめ・むぎ さとう じゃがいも・こんにゃく	あぶら あぶら	たまご とりにく とうふ・みそ	ぎゅうにゅう だいのこ・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん だいこん・なめこ・はねぎ	578 21 17 1.7 292	Kcal g g g mg
25 (金)	ぎゅうにゅう ひじきごはん けんないさんだいずクロック しらすいりにびたし するがじる みかんゼリー	こめ・むぎ じゃがいも・パンこ・こめこ・こむぎこ・さとう でんぶん・さとう さとう	あぶら あぶら	あぶらあげ・とりにく だいず ぎょにくすりみ・とうふ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん・しいたけ たまねぎ こまつな・キャベツ だいこん・にんじん・はねぎ みかんかじゅう	622 22.4 19.4 3 369	Kcal g g g mg
28 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん とうふのチリソース じゃがいものちゅうかさサラダ	こめ・むぎ でんぶん・さとう じゃがいも・さとう	あぶら あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・えび	ぎゅうにゅう たまねぎ・だいのこ・チンゲンサイ・しいたけ・トマトピューレ きゅうり・にんじん	637 24.3 18.2 1.6 308	Kcal g g g mg
29 (火)	ぎゅうにゅう せわりコッペパン ポテトミート コールスローサラダ しろはなまめとコーンのポターージュ	こむぎこ・さとう じゃがいも さとう	ショートシガ あぶら あぶら バター	ぶたにく・だいず チーズ しろはなまめ	ぎゅうにゅう たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・にんじん たまねぎ・コーン・ほうれんそう	643 26.3 23.1 2.7 460	Kcal g g g mg
30 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのごまゆき キャベツのびたし とんじる	こめ・むぎ さとう さとう じゃがいも	ごま・ごまあぶら あぶら	さわら あぶらあげ ぶたにく・とうふ・みそ	ぎゅうにゅう キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ	613 28.6 20.2 1.9 350	Kcal g g g mg

今月の給食は22回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります

〇18日(金)：3年生は「郷土資料館見学」のため、給食はありません。

〇24日(木)：4年生は「三島めぐり」のため、給食はありません。

