



26. 6月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	ようび	しゅちゅう	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 (kcal) 食塩相当量 (g)
				<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品	
2	月		むぎごはん	こめ むぎ			618 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とうふのチリソース	こめ油 ごま油 ケチャップ かたくりこ	ぶたにく だいず えび とうふ	にんにく ぶるね にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ はねぎ	
			じゃがいものちゅうかさサラダ くだもの	じゃがいも ごま油 ごま		にんじん きゅうり メロン	
3	火		むぎごはん	こめ むぎ			651 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			とりのごまソースかけ (ごまソース)	ケチャップ ソース トマトピューレ ごま	とりにく	にんにく ぶるね	
			やさいソテー	こめ油		にんじん キャベツ ピーマン	
			クリームスープ	バター こむぎこ じゃがいも	ベーコン だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん パセリ	
4	水		むぎごはん	こめ むぎ			603 1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			あげぎょうざ	こむぎこ パンこ さとう ごま油 かたくりこ こめ油	ぶたにく だいずたんぱく	キャベツ たまねぎ ぶるね	
			ごまあえ	ごま さとう		にんじん こまつな キャベツ	
			かきたまみそしる なめだけ		とうふ みそ たまご わかめ	はねぎ えのきだけ	
5	木		むぎごはん	こめ むぎ			573 1.6
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			キャベツいりつくね	豚脂 かたくりこ さとう	とりにく	キャベツ ぶるね	
			やさいソテー	こめ油		たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン	
			たまごスープ	かたくりこ	とうふ たまご	たまねぎ きくらげ 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(かにく かじゅう)				
6	金		むぎごはん	こめ むぎ			630 2.0
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			げんきどん (く) (いりたまご)	こめ油 さとう こめ油 さとう	ぎゅうにく たまご	ごぼう だいこん にんじん こまつな	
			わかめスープ	ごま	わかめ	たまねぎ たけのこ チンゲンサイ いら	
			くだもの			れいとうみかん	
10	火		むぎごはん	こめ むぎ			646 1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			トンクドゥフ	こめ油 さとう かたくりこ ごま油	ぶたこま なまあげ	ぶるね ほししいたけ にんじん はだいこん	
			ワンタンスープ	こめ油 ワンタンのかわ ごま油	わかめ	たまねぎ キャベツ はねぎ	
			おこのみまめ	いんげんまめ かたくりこ こめ油 さとう			
11	水		☆ 4の1 みしまめぐり ☆ おべんとうの用意をお願いします!				653 3.7
			うずまき型コーン入りパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう	とうもろこし	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			チーズハンバーグ	パンこ ふ さとう ごま あぶら ケチャップ トマトピューレ ソース	とりにく ぶたにく チーズ	たまねぎ マッシュルーム	
			やさいスープ くだもの		ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ はだいこん きよみオレンジ	
12	木		☆ 4の2 みしまめぐり と 3年生 みしま施設めぐり ☆ おべんとうの用意をお願いします!				684 2.7
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			ししゃもフライ	こむぎこ ばんこ こめ油	ししゃも		
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ	
ぐたくさんじる	こんにゃく	とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん えのきだけ こまつな				
県産大豆のなっとう		だいず					
13	金		♡ ワールドカップ おうえんデザート ♡ 対戦相手のコートジボワールはカカオ豆の生産が世界一です!				568 2.1
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			にくじゃが	さとう しらたき じゃがいも	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	
			すましじる		とうふ かまぼこ	えのきだけ はねぎ	
ココアプリン	さとう ココアパウダー						
16	月		☆ ぶるさと給食週間 ☆ 16~20日の1週間は、地場産物を、いつもより活用した給食にします!				608 2.0
			むぎごはん	こめ むぎ			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
			みしまコロッケ	さとう じゃがいも パンこ こめ油	ぶたにく だいず たまご 全粉乳	たまねぎ	
			パンサンスー	はるさめ さとう ごま油		きゅうり にんじん ホールコーン	
オニオンスープ		ベーコン	たまねぎ はだいこん				
くだもの			ニューサマーオレンジ				

17日からは、裏面をみてください。

ひ	ようび	しゅりやん	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)
			＜きいろのなかま＞ おもにエネルギーのもとになる食品	＜あかのなかま＞ おもに体をつくるもとになる食品	＜みどりのなかま＞ おもに体の調子を整えるもとになる食品	
17	火		むぎごはん ぎゅうにゅう さけのごまみそやき きりぼしだいこんのもの トマトとたまごのスープ	こめ むぎ さとう ごま こめ油 さとう	ぎゅうにゅう さけ みそ だいず さつまあげ ベーコン たまご	612 2.3
★ 6年生 いらやま史跡めぐり ★ おべんとうの用意をお願いします						
18	水		ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそラーメン (つゆ) はるまき やさいソテー	こむぎこ かんすい こめ油 ごま油 ごま はるさめ 豚脂 さとう ごま油 みずあめ 大豆油 こむぎこ こめ油 こめ油 パター	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた みそ ぶたにく	633 3.3
★ 三島市民家族団らんの日 ★ 夕食をみんなで囲んで、わいわい楽しく過ごしましょう！						
19	木		おさくらごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんのいそべあげ ごまあえ みそしる ブルーヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ こめ油 かたくりこ さとう ごま さとう ふ さとう	ぎゅうにゅう くろはんぺん (さばいわし) あおのり わかめ みそ ヨーグルト	699 3.5
♡ ワールドカップ おうえんこんだて ♡ 対戦相手のギリシャでは漁業が盛んです。いわしやタコなどの魚介類がとれます！						
20	金		むぎごはん ぎゅうにゅう シーフードのケチャップに ジャーマンポテト やさいスープ くだもの	こめ むぎ こめ油 ケチャップ トマトピューレ ごま さとう かたくりこ じゃがいも こめ油	ぎゅうにゅう えび いか たこ ベーコン こなチーズ	566 1.9
23	月		むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどん (ぐ) じゃがいもとコーンのサラダ くだもの	こめ むぎ こめ油 さとう かたくりこ ごま油 じゃがいも さとう ごま油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とうふ みそ	624 1.8
♡ ワールドカップ おうえんこんだて ♡ 対戦相手のコロンビアは南アメリカの北にあります。バナナやパイナップルなど一年中くだものがとれます！						
24	火		とりのコロンビア風たきこみごはん ぎゅうにゅう オムレツ ケチャップソース (ソース) オニオンスープ	こめ むぎ オリーブ油 じゃがいも かたくりこ さとう 大豆油 ケチャップ トマトピューレ ごま さとう	とりにく ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	547 2.2
25	水		むぎごはん ぎゅうにゅう ごぼういりハッシュドビーフ ビーンズサラダ くだもの	こめ むぎ バター こむぎこ こめ油 ダイストマト ケチャップ ソース さとう ごま油	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしんにゅう こなチーズ だいず	665 2.0
★ 6年生 こころの劇場 ★ おべんとうの用意をお願いします						
26	木		むぎごはん ぎゅうにゅう さかなとだいずのナッツあえ みそしる	こめ むぎ こめ油 かたくりこ さとう ごま カシューナッツ	ぎゅうにゅう だいず さわら あぶらあげ みそ	641 2.3
27	金		むぎごはん ぎゅうにゅう さばのカレーチーズやき いそべポテト きのこスープ のりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう さば こなチーズ あおのり ベーコン のり	589 2.1
30	月		ごはん ぎゅうにゅう さかなのちゅうかあえ おひたし ちゅうかコンスープ	こめ カシューナッツ かたくりこ こめ油 ケチャップ トマトピューレ ごま油 かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず さわら たまご とうふ	686 2.3

・ 今月の給食は20回の予定です！