



令和3年度 6月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

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	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんすいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・ 無機質		
1 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					728 30.9 31.7 2.2	Kcal g g g
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				
	さかなのオーロラソース	でんぶん・さとう	こめあぶら	さわら		たまねぎ・トマト		
	ピーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン		
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パ セリ		
2 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					609 23.4 14.3 2.2	Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	じゃがいも・しらた き・さとう		ぶたにく・にぼしだし		たまねぎ・にんじん・えだまめ		
	みそしる			とうふ・みそ・にぼしだ し				
	みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう		
3 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					681 30.3 25.6 2.6	Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのさいきょうやき		マヨネーズ	さわら・みそ				
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん		
	けんちんじる	じゃがいも・でんぶ ん・こんにゃく	ごまあぶら	とりにく・とうふ・かつ おだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はね ぎ		
4 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					757 27.3 29.2 2.8	Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	じゃがいものミートカレー	カレールウ・じゃが いも	こめあぶら	ぶたにく・だいず	チーズ・スキ ムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピ ース・トマト		
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン		
8 (火)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		キムチ・たまねぎ・グリーンピ ース	568 21.6 15.4 2.8	Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン		
	にくだんごスープ	はるさめ		つくね		にんじん・たまねぎ・ほししいた け・だいこん・はくさい・はね ぎ		
9 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					673 23.4 18.1 1.8	Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぶ ん	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・に ぼしだし		かぼちゃ 		
	かきたまじる			たまご・にぼしだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・ はねぎ		
	れいとうみかん					れいとうみかん		
10 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					635 31.7 20.6 2.2	Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのこうみやき	さとう	ごま・ごま あぶら	さわら		にら		
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ		
	とんじる	じゃがいも・こんに ゃく		とうふ・ぶたにく・み そ・にぼしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はね ぎ		
11 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					613 28.7 15.9 1.9	Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	こまつなぶたどん	しらたき・でんぶ ん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・こまつな		
	すましじる			かまぼこ・とうふ・にぼ しだし		にんじん・えのきだけ・みつば		
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー		
14 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					696 25.7 26.8 2.4	Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さんまのかばやき	でんぶん・さとう	ごま・こめ あぶら	さんま				
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま・こめ あぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな		
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にぼ しだし	わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はね ぎ		
15 (火)	あげパン	こむぎこ・さとう	ショートニ ング・こめ あぶら	きなこ	スキムミルク		734 29.1 29.2 1.6	Kcal g g g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポークピーンズ	じゃがいも・こむぎ こ	バター・こ めあぶら	だいず・ぶたにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピ ース・トマト		
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	みかんかん・パインかん・もも かん・りんごかん		

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	Kcal g g g
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる			
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)			
		たんすいけいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・ 無機質			
16	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ							
(水)	トクドワフ	さとう・でんぷん	こめあぶら・こめあぶら	ぶたにく・なまあげ			にんじん・さやいんげん・ほししいだけ	643 28.2 22.8 1.9	Kcal g g g
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご			たまねぎ・はねぎ・ほししいだけ・コーン		
	のりふりかけ	さとう	ごま			のり			
17	カレーピラフ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ							
(木)	さかなのマリネ	でんぷん・さとう	こめあぶら	たら 		ぎゅうにゅう	きゅうり・たまねぎ・みかんかん	600 26.3 19.3 2.5	Kcal g g g
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン			たまねぎ・セロリー・トマト・パセリ		
18	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ							
(金)	チンジャオロース	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら・こめあぶら・アー	ぶたにく・だいず			たけのこ・ピーマン	647 27.6 24.8 1.5	Kcal g g g
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン			えのきだけ・チンゲンツアイ		
21	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ							
(月)	さけのまめみそやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さけ・だいず・みそ			はねぎ 	598 34.6 16.6 2.8	Kcal g g g
	おひたし						こまつな・キャベツ・コーン		
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ・にぼしだし			はねぎ・えのきだけ		
22	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ							
(火)	ふくめに	じゃがいも・こんにゃく・さとう		とりにく・なまあげ・にぼしだし			たけのこ・にんじん・さやいんげん	602 23.8 15.5 1.9	Kcal g g g
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にぼしだし		わかめ	だいこん・はねぎ		
	れいとうみかん						れいとうみかん		
23	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	こむぎこ							
(水)	ジャージャーめん	さとう・でんぷん	ごま・ごまあぶら・こめあぶら・オイスターソース	ぶたにく・みそ 		ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいだけ・はねぎ・チンゲンツアイ・にんじん	609 26.3 18.8 2.8	Kcal g g g
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・ごまあぶら				キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
24	ツナピラフ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ	バター	ツナ			たまねぎ・にんじん・グリーンピース	627 25.9 20.6 2.	Kcal g g g
(木)	スクランブルエッグ・ソース	じゃがいも・さとう	こめあぶら	たまご・ベーコン			たまねぎ・グリーンピース・トマト		
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし		こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな		
25	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ							
(金)	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ライムキ	こめあぶら				ししゃも 	701 26.4 27.5 2.1	Kcal g g g
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ				キャベツ・きゅうり・コーン		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にぼしだし		わかめ	だいこん・えのきだけ・はねぎ		
28	チキンピラフ ぎゅうにゅう	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく			たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	693 28.2 21 2.6	Kcal g g g
(月)	かぼちゃグラタン	こむぎこ	バター	ハム 		ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう う・スキムミルク・チーズ	かぼちゃ・たまねぎ・コーン		
	えのきスープ			とうふ・ベーコン			にんじん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな		
29	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ							
(火)	たらのサクサクあげ	コーンフレーク・パンこ・こむぎこ・でんぷん	こめあぶら	たら 			トマト 	616 23.7 17.3 2.3	Kcal g g g
	ソース	さとう					にんじん・キャベツ・きゅうり・コーン		
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら						
	みそしる	じゃがいも		みそ・とうふ・にぼしだし		わかめ	たまねぎ・はねぎ		
30	むぎいりごはん ぎゅうにゅう	こめ・むぎ							
(水)	チーズハンバーグ	さとう	ごま	とりにく・ぶたにく		チーズ	トマト・たまねぎ・マッシュルーム	687 27.2 23.8 2.4	Kcal g g g
	こふきいも	じゃがいも							
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご			トマト・たまねぎ・ほうれんそう		

☆今月の給食は21回です。

☆6月30日(水)はわき水巡りで4年生は給食がありません。