



# 6月こんだてよていひょう 北上小学校

ひ	ようび	しめしめ	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		
1	木		麦ごはん 牛乳 カレーライス(ルー) フレンチサラダ くだもの	こめ むぎ  ジャがいも こめ油 こめ油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ   	たまねぎ にんじん グリンピース レタス キャベツ きゅうり ホールコーン ニューサマーオレンジ	617 2.3	
2	土		<b>運動会</b> おべんとうの用意をお願いします。					
5	火		麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ジャがいもの中華サラダ	こめ むぎ  こめ油 さとう かたくりこ ジャがいも ごま油 さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ  	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ はねぎ にんじん きゅうり	578 1.7	
6	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! ☆					
			玄米入り丸コッパン(スライス入り) 牛乳 みしまコロッケ 野菜ソテー 豆乳団子のスープ	こむぎこ ショートニング げんまい さとう  ジャがいも さとう パンこ こめ油 こめ油 なたね油 マッシュポテト かたくりこ こま はるさめ こま	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいき たまご せんふんにゅう  たら とうにゅう	たまねぎ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ しめじ だいこん はねぎ	637 2.6	
7	木		☆ 4の2 みしまめぐり おべんとうの用意をお願いします! ☆					
			麦ごはん 牛乳 親子丼(真) みそ汁 くだもの	こめ むぎ  さとう こま	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	しいたけ にんじん たまねぎ はねぎ だいこん こまつな ニューサマーオレンジ	596 1.8	
8	金		桜エビごはん 牛乳 黒はんぺんのフライ 煮びたし かきたまみそ汁	こめ むぎ・さとう  かたくりこ パンこ こむぎこ あぶら  とうふ みそ たまご わかめ	さくらえび・あぶらあげ・とりにく ぎゅうにゅう さば いわし たら  	しいたけ にんじん たまねぎ はねぎ にんじん こまつな キャベツ ホールコーン はねぎ	614 2.7	
11	月		麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉みそ) ビビンバ(ナムル) ビビンバ(餅糸たまご) わかめスープ	こめ むぎ  ごま油 ごま さとう ごま油 ごま さとう でんぷん なたね油	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	ぜんまい ほうれんそう キャベツ たまねぎ たけのこ はねぎ	570 2.2	
12	火		鶏ごぼうピラフ 牛乳 ポテトサラダ 春雨スープ	こめ むぎ バター  ジャがいも さとう ごま油 はるさめ	とりにく ぎゅうにゅう だいず パーコン	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース きゅうり にんじん しめじ キャベツ はねぎ	572 2.8	
13	水		☆ 3年生 みしまめぐり おべんとうの用意をお願いします! ☆					
			麦ごはん 牛乳 トンクドゥフ 中華コンスープ くだもの	こめ むぎ  ごま油 こめ油 さとう かたくりこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	しいたけ にんじん さやいんげん みるね たまねぎ えのきだけ ホールコーン はねぎ クリームコーン すいか	617 1.7	
14	木		麦ごはん 牛乳 魚の中華あえ おひたし みそ汁	こめ むぎ  ごま油 こめ油 さとう トマトケチャップ  とうふ みそ わかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう だいき ぶか  	ねぶかねぎ みるね にんにく こまつな キャベツ はねぎ たまねぎ	596 2.3	
15	金		麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまソースかけ 野菜ソテー 豆腐と青菜のスープ	こめ むぎ  さとう ごま トマトケチャップ こめ油 かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく  	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ピーマン だいこん・こまつな	598 2.0	

つづきは裏面をみてください。

ひ	よ う び	こ め は 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														
☆ ふるさと給食週間 18～22日の1週間は、地産産物を、いつもより活用した給食にします! ☆																			
☆ 三島市民家族団らんの日 夕食をみんなで囲んで、楽しく過ごしましょう! ☆																			
18	月		麦ごはん	こめ	むぎ		595 1.7												
			牛乳			ぎゅうにゅう													
			こまつな豚汁	さとう	こめ油	ごま		かたくりこ	ふたにく	たまねぎ	たけのこ	こまつな							
			真だくさん汁					じゃがいも	とうふ	あぶらあげ	みそ	ごぼう	だいこん	にんじん	はねぎ				
			加工小魚	さとう	ごま				かたくちいわし										
19	火		麦ごはん	こめ	むぎ		555 2.0												
			牛乳			ぎゅうにゅう													
			焼きししゃも					ししゃも											
			ひじきの炒め煮		こめ油	ごま			だいず	さつまあげ	あぶらあげ	ひじき	にんじん	さやいんげん					
			みそ汁					とうふ	みそ			えのきたけ	こまつな						
20	水		じゃこ飯	こめ	むぎ	ごま	ちりめんじゃこ	わかめ											
			牛乳			ぎゅうにゅう													
			肉じゃが		じゃがいも	さとう		ふたにく			にんじん	さやいんげん	たまねぎ						
			みそ汁					あぶらあげ	みそ		だいこん	こまつな							
			くだもの								すいか								
21	木		麦ごはん	こめ	むぎ		558 1.7												
			牛乳			ぎゅうにゅう													
			揚げ出し豆腐(豆腐)		かたくりこ	なたね油			だいず										
			揚げ出し豆腐(野菜あん)		こめ油	かたくりこ			ポークハム			にんじん	たまねぎ	えのきたけ	さやいんげん				
			豚汁					じゃがいも		ふたにく		ごぼう	だいこん	にんじん	はねぎ				
くだもの								ニューサマーオレンジ											
22	金		麦ごはん	こめ	むぎ		566 2.0												
			牛乳			ぎゅうにゅう													
			みしまじゃがとと		じゃがいも	さとう		こめ油	かたくりこ	たら	ぐち		こまつな						
			筑前煮		こめ油	さとう			とりにく	ちくわ	だいず		にんじん	たけのこ	ごぼう	さやいんげん			
			えのきと卵のスープ		かたくりこ				たまご	わかめ			えのきたけ	こまつな	はねぎ				
☆ 5年生 自然教室1日目 ☆ ☆ 1年生保護者 給食参観・試食会 ☆																			
25	月		ひじごはん	こめ	むぎ	ごま	とりにく	ひじき		にんじん	しいたけ	さやいんげん							
			牛乳			ぎゅうにゅう													
			さばのカレーチーズ焼き					さば	こなチーズ										
			煮びたし								こまつな	キャベツ	ホールコーン						
			みそ汁		じゃがいも			みそ	わかめ	あぶらあげ		はねぎ							
			くだもの								ニューサマーオレンジ								
☆ 6年生 心の劇場 おべんとうの用意をお願いします! ☆ ☆ 5年生 自然教室2日目 ☆																			
26	火		麦ごはん	こめ	むぎ		643 2.3												
			牛乳			ぎゅうにゅう													
			豆腐のカレー煮		こめ油	カレールウ		ウスターソース	だいず	ふたにく	とうふ	たまねぎ	にんじん	グリーンピース					
			しめじスープ						ベーコン			にんじん	たまねぎ	キャベツ	しめじ	はねぎ			
			ミルクプリン		さとう				たまご	だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう								
27	水		中華めん	こむぎこ			661 2.6												
			牛乳			ぎゅうにゅう													
			チャーシューめん(汁)		こめ油	さとう		かき油	かたくりこ	ごま油	ふたにく	だいず	みそ	たまねぎ	にんじん	なす	たけのこ	しいたけ	はねぎ
			ポーク包子		こむぎこ	ごま油		コーンスターチ	パンこ	さとう		ふたにく		キャベツ	たまねぎ	たけのこ	しいたけ		
			大福豆とじゃこの香り揚げ		さとう	こめ油		ごま	かたくりこ		かたくちいわし	だいふくまめ							
28	木		麦ごはん	こめ	むぎ		581 1.5												
			牛乳			ぎゅうにゅう													
			かぼちゃのそぼろ煮		こめ油	さとう		かたくりこ		とりにく	だいず		かぼちゃ	なす	さやいんげん				
			みそ汁						みそ	とうふ	あぶらあげ		たまねぎ	こまつな					
			のりの佃煮		さとう	みずあめ				のり									
29	金		菜めし	こめ	むぎ		615 2.5												
			牛乳			ぎゅうにゅう													
			生揚げのみそ炒め		こめ油				ふたにく	だいず	なまあげ	みそ	ねぶかねぎ	たけのこ	しいたけ	さやいんげん	ふるね	にんにく	
			真だくさんスープ		かたくりこ	じゃがいも						ごぼう	だいこん	にんじん	はねぎ				

今月の給食は20回の予定です。

☆ 地元の食材「三島ばれいしょ」「平井のすいか」が登場します。



清潔に気をつけた食事をしましょう。