



6月こんだてよていひょう

北上小学校

ひ	よ	う	び	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	
4	火			牛乳 麦ごはん カレーライス(ルー) フレンチサラダ ブルーヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも 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 ヨーグルト	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 ブルーエキス	657 2.2
5	水			牛乳 玄米入り丸コッペ(バーガー用) フライドチキン 野菜ソテー コーンスープ	こむぎこ ショートニング げんまい さとう なたね油 パーム油 でんぷん こめ油 バター こむぎこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう とりにく ポークハム だっしふんにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ホールコーン ほうれんそう	661 2.6
6	木			牛乳 麦ごはん 親子丼(真) みそ汁 加工小魚	こめ むぎ さとう ごま さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ にほしのだし かたくちいわし	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん こまつな	614 2.3
7	金			牛乳 ツナごはん 黒はんぺんのフライ 煮びたし みそ汁	こめ むぎ こめ油 かたくりこ パンこ こむぎこ こめ油 ごま	ぎゅうにゅう きはだまぐる さば いわし たら なまあげ みそ さばだし	にんじん ごぼう しいたけ グリンピース こまつな キャベツ ホールコーン だいこん はねぎ	611 3.0
★ 4の2 三島めぐり おべんとうの用意をお願いします! ★								
10	月			牛乳 麦ごはん ピビンバ(肉みそ) ピビンバ(ナムル) ピビンバ(錦糸たまご) わかめスープ	こめ むぎ ごま油 ごま さとう でんぷん ごま油 さとう でんぷん なたね油	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ たまご わかめ ベーコン	たけのこ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ しめじ いら	582 2.2
11	火			牛乳 鶏ごぼうピラフ ポテトサラダ 野菜スープ くだもの	こめ むぎ バター じゃがいも さとう ごま油 はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ひよこまめ ベーコン	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 キャベツ パセリ ニューサマーオレンジ	587 2.6
★ 3年生 校外学習 おべんとうの用意をお願いします! ★ 1年生保護者対象の給食試食会 ★								
12	水			牛乳 中華めん チャーシューめん(汁) ギョウザ 大福豆とじゃこの香り揚げ すりおろしりんご	こむぎこ こめ油 さとう オイスターソース でんぷん ごま油 こむぎこ こめこ さとう こめ油 ごま でんぷん グラニュー糖	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたにく ちりめんじゃこ だいふくまめ	たまねぎ にんじん なす たけのこ しいたけ はねぎ キャベツ たまねぎ いら りんご	676 2.5
13	木			牛乳 麦ごはん トンクドウフ 中華コーンスープ くだもの	こめ むぎ ごま油 こめ油 さとう でんぷん でんぷん	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 たまねぎ しめじ ホールコーン クリームコーン はねぎ ニューサマーオレンジ	623 1.8
14	金			牛乳 麦ごはん 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 ごま	ぎゅうにゅう だいず さわら かつおぶし とうふ みそ わかめ あぶらあげ にほしのだし	ねぶかねぎ こまつな キャベツ はねぎ たまねぎ	644 2.2

つづきは裏面をみてください。

ひ	ようび	くまのし	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	月		★ 4の1 三島めぐり おべんとうの用意をお願いします! ★			582 1.6	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			こまつな豚丼	さとう こめ油 ごま でんぷん	ぶたにく		たまねぎ たけのこ こまつな
			鶏糸たまご	さとう でんぷん なたね油	たまご		
じゃが芋の中華サラダ	じゃがいも ごま油 さとう		にんじん きゅうり				
くだもの			すいか				
18	火		★ 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! ★			596 1.9	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			鶏肉のごまソースかけ	さとう トマトケチャップ ごま ちゅうのうソース がみソース	とりにく		
			野菜ソテー	こめ油			たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン
豆腐と青菜のスープ		とうふ パーコン	だいこん こまつな				
19	水		牛乳		ぎゅうにゅう	652 2.3	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			ししゃもの竜田あげ	こめ油 でんぷん	ししゅも		
			ひじきの炒め煮	こめ油 ごま さとう	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	ごま	なまあげ みそ さばだし		かぼちゃ はねぎ
20	木		じゃこ飯	こめ むぎ	ちりめんじゃこ	のざわな	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			肉じゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん さやいんげん たまねぎ グリーンピース	
			みそ汁	ごま	あぶらあげ みそ かつおだし	だいこん こまつな	
			くだもの			ニューサマーオレンジ	
21	金		★ 6年生 心の劇場 おべんとうの用意をお願いします! ★			568 1.7	
			牛乳		ぎゅうにゅう		
			麦ごはん	こめ むぎ			
			揚げ出し豆腐(豆腐)	でんぷん なたね油	だいず		
			揚げ出し豆腐(野菜あん)	こめ油 でんぷん	ポークハム		にんじん たまねぎ えのきだけ たけのこ しいたけ グリンピース
豚汁	じゃがいも	ぶたにく とうふ かつおだし	ごぼう だいこん にんじん はねぎ				
24	月		牛乳		ぎゅうにゅう	585 1.8	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			チンジャオロース	じゃがいも こめ油 でんぷん ごま油	ぶたにく		しいたけ たけのこ ピーマン
			えのきと卵のスープ		たまご わかめ		えのきだけ はねぎ
			くだもの				すいか
25	火		牛乳		ぎゅうにゅう	593 3.0	
			ひじきごはん	こめ むぎ	とりにく ひじき		にんじん しいたけ さやいんげん
			さばの香味焼き	ごま油 さとう ごま	さば		にら
			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 さばだし		はねぎ
くだもの			ニューサマーオレンジ				
26	水		牛乳		ぎゅうにゅう	641 2.6	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			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 ぶたにく とうふ		たまねぎ にんじん グリンピース
			しめじスープ		パーコン		にんじん たまねぎ しめじ パセリ
			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	木		牛乳		ぎゅうにゅう	640 2.0	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			かぼちゃのそぼろ煮	こめ油 さとう でんぷん	とりにく ぶたにく だいず		かぼちゃ グリンピース
			臭たくさん汁		とうふ あぶらあげ みそ にぼしだし		ごぼう だいこん はねぎ
			のり佃煮	さとう みずあめ	のり		
28	金		牛乳		ぎゅうにゅう	571 2.2	
			麦ごはん	こめ むぎ			
			マーボーなす	ごま油 さとう でんぷん	ぶたにく だいず みそ		にんじん しいたけ たけのこ なす たまねぎ はねぎ
			中華コーンスープ	でんぷん	たまご とうふ		しめじ ホールコーン ほうれんそう

今月の給食は19回の予定です。

清潔に気をつけた食事をしましょう。

★ 17日～21日は「ふるさと給食週間」です。地産産の食材を、さらに活用しています。

