



# 令和4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 (みどりのグループ)
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			
		水分・炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		
1 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				633 Kcal 25.6 g 21.4 g 1.7 g	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
	さかなのオーロラソース	でんぷん・さとう	こめあぶら	さわら	たまねぎ・トマト		
	チーズいりこふきいも	じゃがいも		チーズ	パセリ		
やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ		
2 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				609 Kcal 23.4 g 14.3 g 2.2 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・にほしだし	たまねぎ・にんじん・えだまめ		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ		たまねぎ・はねぎ
みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう		
3 (金)	キムチごはん	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		568 Kcal 21.6 g 15.4 g 2.8 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
6 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				737 Kcal 25.7 g 27.8 g 2.5 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・ロメインレタス・コーン
7 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				538 Kcal 29.5 g 10.7 g 1.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう・でんぷん		さば			
	おひたし						こまつな・キャベツ・コーン
けんちんじる	じゃがいも・でんぷん・こんにゃく		とりにく・とうふ・かつおだし		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
8 (水)	ちゅうかめん	こむぎこ				594 Kcal 25.7 g 18.7 g 2.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	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			たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・はねぎ・チンゲンツアイ・にんじん
	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
9 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				633 Kcal 31.7 g 20.3 g 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこみゆき	さとう	ごま・ごまあぶら	さわら			にら
	あおなとひじきのいために	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき		こまつな
とんじる	じゃがいも・こんにゃく・でんぷん		ぶたにく・とうふ・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ		
10 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				613 Kcal 28.7 g 15.9 g 1.7 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・でんぷん・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・かつおだし			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		
13 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				679 Kcal 26 g 20.2 g 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	でんぷん・パンこ・さとう	こめあぶら	いわし			
	ナムル	さとう	すりごま				こまつな・キャベツ
みそしる			あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ		
れいとうみかん					みかん		
14 (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		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	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・なまクリーム	みかんかん・パインかん・ももかん	
15 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				617 Kcal 27.9 g 20.4 g 2 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふ	でんぷん	こめあぶら	とうふ			
	そぼろあんかけ	さとう・でんぷん		とりにく・かつおだし			たまねぎ・にんじん
ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ		
かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ・かつおだし		えのきだけ・こまつな		

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)	
		たんぱく質 たんぱく質 炭水化物	脂質 脂質	たんぱく質 たんぱく質	無機質 無機質	ビタミン・無機質 ビタミン・無機質		
16 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					555 Kcal 27 g 17.8 g 1.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あかうおのレモンふうみやき			あかうお		レモンかじゅう		
	ピーズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
	トマトとたまごのスープ のりふりかけ	さとう	ごま	ベーコン・たまご		トマト・たまねぎ・ほうれんそう のり		
17 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					651 Kcal 27.4 g 24.8 g 1.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・さとう	こめあぶら・ごまあぶら・アーモンド	ぶたにく・だいず		たけのこ・ピーマン		
とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ			
20 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					642 Kcal 20.4 g 18.8 g 1.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かぼちゃのそぼろに かきたまじる	さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・にほしだし		かぼちゃ・グリーンピース にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
21 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					641 Kcal 28 g 22.7 g 1.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん		
	こふさいも チーズのふわふわたまごスープ	じゃがいも でんぶん・パンこ		ベーコン・たまご	チーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
22 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					758 Kcal 27.4 g 24.1 g 2.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに マカロニサラダ ブルーベリーゼリー	カレールー マカロニ・さとう	こめあぶら こめあぶら	とうふ・ぶたにく・だいず	スキムミルク・チーズ チーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト キャベツ・きゅうり・コーン ブルーベリー		
	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース		
23 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		628 Kcal 25.9 g 20.6 g 2.5 g	
	スクランブルエッグ	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		
	24 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					659 Kcal 25.4 g 23.9 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
ししゃものたつたあげ	でんぶん・さとう・こむぎこ	こめあぶら			ししゃも			
ひじきのいために くたくさんじる	さとう こんにゃく・じゃがいも	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・にほしだし なまあげ・みそ・にほしだし		にんじん・さやいんげん だいこん・にんじん・はねぎ・こほう・こまつな			
きよみオレンジ					きよみオレンジ			
27 (月)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	696 Kcal 28 g 21.2 g 2.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かぼちゃグラタン	こむぎこ	バター	ハム		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		
28 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					611 Kcal 23.5 g 17.1 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	たらのサクサクあげ	コーンフレーク・パンこ・こむぎこ・でんぶん	こめあぶら	たら		トマト		
	トマトソース	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 みそしる	さとう じゃがいも	こめあぶら	みそ・とうふ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
29 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					589 Kcal 21.2 g 15.3 g 1.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ふくめに みそしる	じゃがいも・こんにゃく・さとう		とりにく・なまあげ・にほしだし あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	たけのこ・にんじん・さやいんげん だいこん・はねぎ		
	れいとうみかん					みかん		
30 (木)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	607 Kcal 25.9 g 19.2 g 2.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのマリネ(たら)	でんぶん	こめあぶら	たら		きゅうり・たまねぎ・みかんかん		
	さかなのマリネ(マリネ) ミネストローネスープ	さとう じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・キャベツ・セロリ・トマト		

☆今月の給食は22回です。

☆6月20日(月)は仲良し運動会振替休日となり、3組は給食がありません。

☆6月23日(木)は校外学習で3年生は給食がありません。