














6月こんだてよていひょう

長伏小学校

ひ	ようび	くちま	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	月		わかめごはん	こめ むぎ	わかめ		411	1.5
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			みそしる	じゃがいも	とうふ みそ	たまねぎ はねぎ		
2	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			473	1.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゅうかどん	こめ油 かたくりこ ごま油	ぶたにく うすらのたまご			
3	水		ツナそぼろごはん	こめ むぎ	たいす まぐろ	ほししいたけ グリンピース	561	2.2
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			トンクドウフ	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ		
4	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			617	1.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポークビーンズ	バター こむぎこ こめ油 じゃがいも	たいす ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース		
			ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん		
5	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			537	1.9
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			とりのごまソースかけ	さとう ごま	とりにく			
			やさいスープ			トマトピューレ たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
8	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			591	1.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なまあげのごもくに	こめ油 さとう かたくりこ	ぶたにく なまあげ みそ	ほししいたけ にんじん はねぎ ホールコーン		
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ はねぎ		
9	火		キムチチャーハン	こめ むぎ ごま油 ごま	ぶたにく	はくさいキムチつけ たまねぎ グリンピース	528	2.8
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ビーンズサラダ	ごま油 さとう	たいす	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン		
			たまごスープ	かたくりこ	とうふ たまご	たまねぎ こまつな		
10	水		あげパン きなこあじ	パン こむぎこ ショートニング さとう こめ油	だっしふんにゅう きなこ		608	2.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	セロリー にんじん たまねぎ キャベツ		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト	かんづめのみかん・もも・パイ		
11	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			647	2.1
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さかなのちゅうかあえ	かたくりこ こめ油 さとう	さわら	トマトピューレにんにくしょうが はねぎ		
			ひじきサラダ	さとう こめ油	チーズ ひじき	きゅうり にんじん ホールコーン		
12	金		おいしいいちごゼリー	さとう だいす油	とうにゅう	いちご	544	2.0
			コーンピラフ	こめ むぎ バター	とりにく	たまねぎ にんじん ホールコーン		
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			オムレツ	かたくりこ さとう だいす油	たまご きゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん		
			やさいあんかけ	かたくりこ		にんじん たけのこ たまねぎ しめじ ピーマン		
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 キャベツ セロリ トマト					
☆ ふるさと給食週間 ☆ 15日～19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！								
15	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			657	1.3
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			みしまコロッケ	じゃがいも パンこ こめ油 さとう	ぶたにく	たまねぎ		
			おざく	こめあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう たけのこ		
			ブルーヨーグルト	さとう	ヨーグルト	いんげん ほししいたけ ブルー		

16日からは、裏面をご覧ください。

ひ	ようび	しゅごふ	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		
16	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			678 1.0	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			くろはんぺんのおちゃあげ	こむぎこ さとう こめ油	さば いわし たまご	おちゃ		
			こんさいとまめのわふうスープ		ひよこまめ	だいこん にんじん ねぶたかねぎ キャベツ ほししいたけ パセリ		
			県産みかんのタルト	こむぎこ マーガリン カスタードクリーム さとう	ぎゅうにゅう たまご	みかん果汁		
17	水		ちゅうかめん	こむぎこ かんすい			579 3.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			みそラーメン	こめ油 ごま油 ごま	ぶたにく みそ	にんじん キャベツ ホールコーン はねぎ しょうが にんにく		
			ポークパオズ	こむぎこ かたくりこ パンこ とうもろこしてんぷん さとう ごま油	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ		
			こまつなソテー	こめ油		こまつな しめじ たけのこ		
18	木		さくらえびごはん	こめ むぎ さとう	とりにく あぶらあげ さくらえび	にんじん ほししいたけ グリンピース	549 2.3	
			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	にんじん たまねぎ いんげん		
			すましじる		とうふ	にんじん みつば		
			☆ みしまおうちごはんの日 ☆ 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	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			533 2.6	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			こまつなぶたどん	こんにゃく さとう かたくりこ こめ油	ぶたにく	こまつな たまねぎ たけのこ しょうが にんにく		
			わかめスープ	わかめ ごま	ベーコン わかめ	たまねぎ しめじ はねぎ		
22	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			577 2.5	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さけのさいきょうやき	マヨネーズ	さけ みそ			
			ぐだくさんみそしる	じゃがいも こんにゃく	とうふ	ごぼう えのき にんじん はねぎ		
			かたぬきチーズ		チーズ			
23	火		むぎいりごはん	こめ むぎ			607 2.0	
			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 こめ油 さとう かたくりこ ごま油	ぶたにく	ピーマン たけのこ しょうが にんにく		
			ちゅうかコンスープ	かたくりこ	とうふ たまご	クリームコーン ホールコーン しめじ はねぎ きくらげ		
24	水		むぎいりごはん	こめ むぎ			576 2.1	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たまごどん	さとう	たまご かたくりこ	たまねぎ たけのこ にんじん はねぎ		
			みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな		
			アーモンドフィッシュ	アーモンド ごま さとう	いわし			
25	木		むぎいりごはん	こめ むぎ			535 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			さばのカレーチーズやき		さば こなチーズ			
			ぐだくさんみそしる	パンこ でんぷん さとう	とりにく みそ だいすたんばく	だいこん にんじん しめじ はねぎ たまねぎ		
			かつおぶりかけ	ごま さとう	かつおけずりぶし			
26	金		むぎいりごはん	こめ むぎ			539 1.9	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やきにく	ごま さとう こめあぶら	ぶたにく	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん かんづめのもも しょうが にんにく		
			はるさめスープ	はるさめ	ベーコン	こまつな しめじ たけのこ にんじん きくらげ		
29	月		むぎいりごはん	こめ むぎ			581 2.2	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			じゃがいものミートカレー	じゃがいも こめ油	ぶたにく だいす こなチーズ	たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく		
30	火		ドレスリングあえ	さとう こめ油		キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	622 1.6	
			むぎいりごはん	こめ むぎ				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			マーボードウフ	かたくりこ こめ油	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく		
			じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	きゅうり にんじん			

・今月の給食は22回の予定です！

・1日(月)は、1・2年生はわかめごはんをおにぎりにしたものを袋に入れて提供します。1年生は段階給食のため牛乳とおにぎりの献立です。

・6月は感染症対策で新しい配膳方法に慣れる期間のため、品数を通常より減らした献立となっています。足りない場合はおやつや夕食での調整をお願いします。