



6 かつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜 日	こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう 牛乳	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	えい よう か 栄 養 価 (ちゅうがくねん 中学年)
				ち にく 血や肉になる	はたら ちから たいおん 働く力や体温になる	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	
1	金	むぎごはん メルルーサのかわりソース にくじゃが とうふのすましじる	○	牛乳 メルルーサ 豚肩肉 豆腐	米 米粒麦 小麦粉 揚げ油 でんぶん さとう じゃがい も こんにゃく	玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) こまつな 長ねぎ	エネルギー 667 Kcal たんばく質 25.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g
4	月	かみかみわかめごはん たまごやき どさんこじる だいずとじゃこのあまからあげ	○	牛乳 炊き込みわかめ たまご ちりめんじゃこ 豆腐 乾燥わかめ 大豆 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 きび 白いりご ま あわ さとう でん ぶん じゃがい も バター 揚げ油	にんじん さやいんげん 長ねぎ こまつな ホールコーン(冷)	エネルギー 674 Kcal たんばく質 26.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.1 g
5	火	セサミトースト トマトシチュー カリカリごぼうのサラダ みしょうかん	○	牛乳 豚肩肉	食パン 白すりごま さとう ソフトマーガリン バター じゃがいも 小麦粉 揚げ油 ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ グリンピース(冷) ごぼう こまつな ホールコーン(冷) 美生柑	エネルギー 648 Kcal たんばく質 20.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.0 g
6	水	むぎごはん いわしのあげひたし もやしとこまつなのからししょうゆ ごじる	○	牛乳 いわし とり肉 豆腐 淡色辛みそ 大豆 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぶん 揚げ油 さとう 白いりごま	しょうが(汁) こまつな もやし にんじん ごぼう 大根	エネルギー 629 Kcal たんばく質 26.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.5 g
7	木	ビーンズカレー アスパラとコーンのサラダ メロン	○	牛乳 大豆 豚肩肉 ピザ用チーズ	米 米粒麦 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) りんご アスパラガス キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) メロン	エネルギー 677 Kcal たんばく質 19.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.8 g
8	金	むぎごはん かみかみふりかけ あぶらあげのはるまき やさいのみそじる ジューシーフルーツ	○	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 むきえび 油揚げ 塩昆布 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米物麦 白いりごま さとう 油 でんぶん 春雨 ごま油	長ねぎ たけのこ いら 玉ねぎ もやし にんじん えのきだけ こまつな ジューシーフルーツ	エネルギー 592 Kcal たんばく質 24.6 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.9 g
11	月	ちゅうかなめし いかのオイルやき ワンタンスープ フルーツのヨーグルトかけ	○	牛乳 豚肩肉 いか なると 豚ひき肉 プレーンヨーグルト	米 米粒麦 油 ごま油 さとう ワンタンの皮	にんじん たけのこ こまつな 玉ねぎ もやし いら 長ねぎ みかん(缶) もも(缶) パイン(缶)	エネルギー 652 Kcal たんばく質 25.8 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 3.1 g
12	火	むぎごはん ホキとコーンのあげに こまつなのいそあえ とうふとわかめのみそじる	○	牛乳 ホキ もみのり 豆腐 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぶん 揚げ油 さとう じゃがいも	長ねぎ にんにく しょうが にんじん ホールコーン(冷) ピーマン こまつな もやし 玉ねぎ えのきだけ	エネルギー 591 Kcal たんばく質 25.3 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.8 g
13	水	スパゲティミートソース ゆでやさいのごまドレッシング あじさいゼリー	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ 粉寒天 乳酸菌飲料 ゼラチン	スパゲティ オリーブ油 油 白練りごま さとう	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ ホールトマト(缶) トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし にんじん グレープジュース	エネルギー 696 Kcal たんばく質 24.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.0 g
14	木	あんかけチャーハン ビーフンスープ ゆでそらまめ	○	牛乳 豚肩肉 たまご ベーコン	米 米粒麦 ごま油 油 でんぶん ビーフン	しょうが にんじん たけのこ 大根 アスパラガス 玉ねぎ 長ねぎ こまつな きくらげ そらまめ	エネルギー 618 Kcal たんばく質 26.1 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.8 g
15	金	ターメリックライス ポークストロガノフ じゃがいものハニーサラダ こだますいか	○	牛乳 豚肩肉 サワークリーム	米 米粒麦 バター 油 さとう 小麦粉 じゃがいも 揚げ油 はちみつ	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) ホールトマト(缶) ホールコーン(缶) キャベツ 小玉すいか	エネルギー 698 Kcal たんばく質 21.3 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g
18	月	むぎごはん あじのなんばんづけ ごしきに いとかんてんのごますあえ	○	牛乳 あじ 焼きちくわ 糸寒天 油揚げ	米 米粒麦 揚げ油 さとう でんぶん 小麦粉 こんにゃく 白すりごま 白いりごま	長ねぎ にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん きゅうり もやし	エネルギー 597 Kcal たんばく質 24.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
19	火	コーンライス コフタカバブ あおのりこふきいも せんぎりスープ	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 たまご 青のり 豚肩肉	米 米粒麦 バター 油 でんぶん 生パン粉 じゃがいも	玉ねぎ ホールコーン(缶) にんじん たけのこ キャベツ こまつな セロリー	エネルギー 584 Kcal たんばく質 23.3 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.8 g
20	水	きつねごはん きびなごのからあげ もやしのうめじょうゆあえ じゃがいものみそじる	○	牛乳 油揚げ きびなご 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぶん さとう 小麦粉 揚げ油 じゃがいも	にんじん しょうが さやいんげん もやし 梅干し 玉ねぎ こまつな	エネルギー 577 Kcal たんばく質 22.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.1 g
21	木	てづくりハイジのしろパン ポークビーンズ じゃこサラダ メロン	○	牛乳 調理用牛乳 豚肩肉 脱脂粉乳 白いんげん豆 生クリーム ちりめんじゃこ	強力粉 小麦粉 さとう バター はちみつ 油 じゃがいも 白いりごま ごま油	セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ こまつな キャベツ きゅうり メロン	エネルギー 665 Kcal たんばく質 26.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.0 g
22	金	じゃこごはん にくじゃがコロッケ おかかあえ だいこんのみそじる	○	牛乳 豚肩肉 たまご ちりめんじゃこ 油揚げ かつお節 淡色辛みそ 赤色辛みそ 乾燥わかめ	米 米粒麦 白いりごま じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉 しらたき 揚げ油	玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ 大根	エネルギー 685 Kcal たんばく質 25.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g
25	月	ひやしちゅうかそば むしとうもろこし ブラム	○	牛乳 豚肩肉 たまご	中華めん ごま油 油 さとう 白すりごま	にんじん もやし きゅうり しょうが とうもろこし ブラム	エネルギー 617 Kcal たんばく質 26.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 3.9 g
26	火	うめわかごはん ぶたにくのしょうがやき やさいのにももの さわにわん	○	牛乳 炊き込みわかめ 豚もも肉 豚肩肉	米 米粒麦 白いりごま じゃがいも こんにゃく さとう でんぶん	カリカリ梅 しょうが 玉ねぎ りんご にんじん さやいんげん たけのこ 大根 長ねぎ みつば	エネルギー 600 Kcal たんばく質 23.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.7 g
27	水	さけとえだまめのチャーハン ぼうぎょうざ はるさめスープ	○	牛乳 甘塩鮭 豚ひき肉	米 米粒麦 油 ごま油 ぎょうざの皮 春雨	えだ豆 キャベツ いら しょうが にんにく 長ねぎ にんじん しめじ こまつな	エネルギー 556 Kcal たんばく質 22.0 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.9 g
28	木	けいはん ちくわのいそべあげ やさいのごまあえ さくらんぼ	○	牛乳 とり肉 たまご 焼きちくわ 青のり	米 米粒麦 油 揚げ油 小麦粉 白すりごま さとう	しょうが 万能ねぎ たくあん こまつな もやし にんじん さくらんぼ	エネルギー 598 Kcal たんばく質 24.6 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 3.5 g
29	金	とりにくとごぼうのピラフ コーンポタージュ なんでもせんぎりサラダ	○	牛乳 とり肉 たまご ボンレスハム ひじき 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 バター 油 じゃがいも さとう クルトン用食パン	しょうが ごぼう にんじん グリンピース(冷) ホールコーン(缶) クリームコーン(缶) キャベツ きゅうり 大根 レモン	エネルギー 646 Kcal たんばく質 21.0 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.0 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて、かみごたえのある料理を取り入れています。意識してよくかんで食べましょう。

☆14日(木)「空豆」…1年生が「空豆のさやむき」をします。全校で約860粒分の空豆をむきます。

☆22日(金)…小学校PTA主催の給食試食会があります。

☆25日(月)「蒸しとうもろこし」…2年生が「とうもろこしの皮むき」をします。全校分約90本のとうもろこしの皮をむきます。

☆28日(木)「鶏飯」…鹿児島県の郷土料理です。ごはんに錦糸卵とたくあんをのせ、鶏ガラでとったスープをかけて食べます。

☆29日(金)…子供園PTA主催の給食試食会があります。

☆6日(水)・20日(水)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。



今月の給食目標「衛生に気をつけて食事をしよう」