



6がつのきゅうしょくこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 (中学生)
				血や肉になる	働く力や体温になる	体の調子を整える	
3	月	むぎごはん さわらのからしみそやき ごもくきんぴら とうふのすましじる	○	牛乳 さわら 赤色辛みそ さつま揚げ 豆腐	米 米粒麦 ごま油 さとう 油 つきこんにやく 白いりごま	にんにく 長ねぎ ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こまつな	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.6 g
4	火	かみかみわかめごはん たまごやき だいすつじゃこのあまからあげ どさんこじる	○	牛乳 炊き込みわかめ たまご ちりめんじゃこ 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 大豆	米 米粒麦 きび 白いりごま あわ さとう バター じゃがいも 揚げ油	にんじん ホールコーン(缶) 万能ねぎ 長ねぎ こまつな	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g
5	水	チンジャオロースーどん ひじきスープ かんでんいりフルーツポンチ	○	牛乳 豚肩肉 ひじき たまご 粉寒天	米 米粒麦 でんぷん 油 さとう ごま油	にんにく しょうが ピーマン たけのこ エリンギ ほうれんそう みかん(缶) りんご(缶) もも(缶)	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.1 g
6	木	てづくりハイジのしろパン ポークビーンズ ゆでやさいのみそドレッシング みしょうかん	○	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 淡色辛みそ	強力粉 小麦粉 さとう バター はちみつ 油 じゃがいも 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 キャベツ もやし きゅうり 美生柑	エネルギー 662 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g
7	金	じゃこごはん にくじゃこロケット だいこんのみそしる ゆでそらまめ	○	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肩肉 たまご 油揚げ 乾燥わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 白いりごま 油 じゃがいも しらたき 小麦粉 パン粉 揚げ油	玉ねぎ にんじん 大根 こまつな そら豆	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.5 g
10	月	クッパ フレンチポテト カリボリサラダ	○	牛乳 豚肩肉 たまご	米 米粒麦 ごま油 揚げ油 じゃがいも	しょうが にんにく たけのこ いら 白菜キムチ にんじん 長ねぎ エリンギ きゅうり 大根	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g
11	火	むぎごはん とりごぼうバーグ ごしきに きりほしだいこんのサラダ	○	牛乳 とりひき肉 たまご 焼きちくわ かつお節 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 でんぷん 油 こんにやく さとう 白いりごま	ごぼう にんじん しょうが たけのこ さやいんげん 長ねぎ 切干大根 こまつな もやし	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.4 g
12	水	きなことうにゅうトースト トマトシチュー ごぼうサラダ	○	牛乳 きなこ 豆乳 豚肩肉	食パン さとう 油 バター 小麦粉 じゃがいも 白すりごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリー トマトピューレ グリーンピース(冷) ごぼう きゅうり キャベツ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.6 g
13	木	むぎごはん あじのフライ あいまぜ かきたまじる	○	牛乳 あじ たまご 油揚げ たまご	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 こんにやく でんぷん	大根 にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.1 g
14	金	さけとえだまめのチャーハン ぼうきょうざ ビーフンスープ みしょうかん	○	牛乳 鮭 豚ひき肉 ベーコン とり肉	米 米粒麦 きょうざの皮 ごま油 油 ビーフン	枝豆 にんじん キャベツ いら にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ きくらげ こまつな 美生柑	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.7 g
17	月	ビーンズカレー アスパラとコーンのサラダ メロン	○	牛乳 豚肩肉 大豆 ピザ用チーズ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリー ホールトマト(缶) りんご アスパラガス きゅうり キャベツ ホールコーン(缶) メロン	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.9 g
18	火	きつねごはん きびなごのからあげ さんしょくあえ じゃがいものみそしる	○	牛乳 油揚げ きびなご 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 小麦粉 揚げ油 でんぷん ごま油 白いりごま じゃがいも	にんじん しょうが きゅうり もやし 玉ねぎ こまつな	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.9 g
19	水	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 こんにやく さとう でんぷん	カリカリ梅 玉ねぎ しょうが りんご にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう 大根 長ねぎ みつば	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.1 g 食塩相当量 2.5 g
20	木	ひやしちゅうかそば むしとうもろこし さくらんぼ	○	牛乳 豚肩肉 たまご	中華めん ごま油 さとう 白いりごま 白すりごま	きゅうり もやし にんじん 長ねぎ しょうが とうもろこし さくらんぼ	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.5 g
21	金	とりとごぼうのピラフ コーンポタージュ じゃことわかめのサラダ	○	牛乳 とり肉 たまご ボンレスハム 調理用牛乳 生クリーム 乾燥わかめ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 バター 油 じゃがいも 白いりごま グルテン用食パン さとう	しょうが ごぼう にんじん 玉ねぎ グリーンピース(冷) セロリー キャベツ ホールコーン(缶) クリームコーン(缶) きゅうり	エネルギー 600 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.3 g
24	月	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 いわし開き 豆腐 とり肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ 大豆	米 米粒麦 白いりごま 揚げ油 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが こまつな にんじん もやし ごぼう 大根	エネルギー 629 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.5 g
25	火	コーンライス コフタカバブ あおのりこふきいも やさいスープ	○	牛乳 大豆 豚ひき肉 たまご 豚もも肉 青のり	米 米粒麦 バター 油 生パン粉 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ ホールコーン(缶) にんじん こまつな キャベツ	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.5 g
26	水	しらすごはん あぶらあげのはるまき やさいのみそしる こだますいか	○	牛乳 しらすぼし 油揚げ むきえび 豚肩肉 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油 春雨 ごま油 でんぷん	たけのこ 長ねぎ にんじん いら もやし 玉ねぎ えのきたけ こまつな 小玉すいか	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
27	木	スパゲティミートソース じゃがいものハニーサラダ あじさいゼリー	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉寒天 乳酸菌飲料	スパゲティ オリーブ油 じゃがいも はちみつ 揚げ油 さとう	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ ホールトマト(缶) ホールコーン(缶) きゅうり グレープジュース	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g
28	金	むぎごはん メルルーサのかわりソース にくじゃが えのきいりすましじる	○	牛乳 メルルーサ 豚肩肉 豆腐	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 油 じゃがいも さとう こんにやく	玉ねぎ にんじん えのきたけ グリーンピース(冷) 長ねぎ こまつな	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.3 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、かみこ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。
- ☆7日(木)「そら豆」…1年生が「そら豆のさやむき」をします。全校・子供園合わせて、約900粒のそら豆をむきます。
- ☆14日(金)…小学校PTA主催の給食試食会があります。
- ☆20日(木)「煮しとうもろこし」…2年生が「とうもろこしの皮むき」をします。全校分約100本のとうもろこしの皮をむきます。
- ☆25日(火)「コフタカバブ」…トルコやエジプトで食べられている料理です。ひき肉を棒状に成形し、串に刺して焼いた料理です。
- ☆26日(水)「油揚げの春巻き」…炒めた春巻きの具を、春巻きの皮の代わりに油揚げに詰めて、焼いたものです。
- ☆28日(金)…子供園PTA主催の給食試食会があります。
- ☆19日(水)・24日(月)…「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」