



<小学校>

日 曜	6月のもくひょう よくかんで食(た)べよう				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
	こんだてめい				おもにエネルギー となる食品	おもにからだを つくる食品	おもにからだのちょうしを ととのえる食品		
1 水	ごはん				あげしゅうまい こうやどうふとやさいのそぼろに こんにゃくのピリからいため	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく	こんにゃく グリンピース たまねぎ とうがらし にんじん しょうが	612 25.8 17.5 1.6
2 木	ごはん				イカフライ マンナンスープ きりこんぶのもの	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう いか だいす あぶらあげ こんぶ さつまあげ ぶたにく	こんにゃく キャベツ チンゲンサイ にんじん ながねぎ	580 25.2 18.5 2.0
3 金	ごはん				ガパオ コーンとたまごのスープ	こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく パセリ ピーマン コーン オレンジ	557 25.5 14.8 1.8
6 月	ソフトめん				チーズのつつみあげ カレーうどん	ソフトめん こめ しゅうまいのかわ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん なかねぎ ほうれんそう	601 25.5 15.2 2.0
7 火	ごはん				かわいのねぎソース じゃがいものにつけ ナムル	こめ こめこ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく	こまつな しょうが きりほしだいこん たまねぎ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ	631 27.5 15.0 1.6
8 水	トンファン			ひとくち こくとう	たちうおのたつたあげ もずくとたまごのスープ	こめ もちむぎ こめこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ もずく かまぼこ たちうお ぶたにく たまご	みずな こまつな しょうが たけのこ にんじん なかねぎ えのきだけ	582 28.3 23.6 2.2
9 木	ごはん				スパイシーポテト ちゅうかどん	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ しいたけ にんじん ミニトマト	552 21.9 14.1 1.3
10 金	ごはん				ハンバーグ (こうやどうふいり) まめとやさいのスープ	こめ じゃがいも さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ウインナー ぶたにく こうやどうふ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コーン オレンジ	606 26.8 17.0 2.0
13 月	5年生のきぼうこんだて				あげパン・ぎゅうにゅう・ ぶたにくのからあげ・ キムトックスープ・フルーツポンチ	パン トック かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ こんぶ ぶたにく	しょうが だいこん たまねぎ にら にんじん はくさいキムチ みかん パインアップル もも かんてん	641 28.0 22.7 2.5
14 火	ごはん			あたら 新しい メニュー	メンチカツ みそしる にんじんシリシリ	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ わかめ ツナ ぶたにく こうやどうふ	だいこん きりほしだいこん にんじん なかねぎ たまねぎ	661 26.9 22.9 2.2
15 水	ごはん				ブルコギ ビーフンスープ	こめ ビーフン かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ いか ぶたにく	キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ピーマン りんごジュース たもぎだけ	571 26.9 14.5 1.8
16 木	ごはん				ホキのチリソース たまごスープ	こめ こめこ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく たまご	こまつな しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ながねぎ しいたけ オレンジ	551 23.5 13.9 1.5
17 金	ごはん				やきざかな(ほっけ) ごもくに キャベツのごまあえ	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう だいす こんぶ ほっけ さつまあげ ぶたにく	こんにゃく グリンピース キャベツ にんじん ごぼう	622 29.7 20.1 1.7
20 月	ホット ラーメン				あげぎょうざ しょうゆラーメン	ホットラーメン あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ にんじん にんにく なかねぎ たもぎだけ にら メロン	584 25.7 13.7 2.6
21 火	ごはん				カレーシチュー ごまドレサラダ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう	グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン	588 20.4 16.6 1.5
22 水	わかめ ごはん				ししゃもフライ とんじる	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく ししゃも	こんにゃく だいこん にんじん ながねぎ ごぼう オレンジ	558 24.5 19.3 2.9
23 木	ごはん				ツナマヨポテトグラタン とうがんスープ のりのつくだに	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ とうふ のり ツナ かまぼこ だっしふんにゅう	しょうが たまねぎ チンゲンサイ とうがん にんじん パセリ	562 22.7 17.1 2.7
24 金	ごはん			チーズ	タコライス はるさめスープ	こめ こむぎこ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ とうがらし トマト にんじん にんにく ピーマン しいたけ	560 24.6 15.9 2.0
27 月	ロールパン			学校給食で 使用する食品の 原材料について はこちら↓ 	かぼちゃのシチュー ビーンズサラダ	パン こむぎこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう あおだいす ベーコン きんとさまめ だいす てぼうまめ だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ コーン	624 20.5 29.5 2.7
28 火	ごはん				チキンカツ レタスとぶたにくのスープ こんがりきつねのわふうサラダ	こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とり	キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん レタス コーン たもぎだけ	594 29.0 18.6 1.8
29 水	ごはん				ぶたにくのしょうがいため トマトとたまごのスープ	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	みずな しょうが セロリ たまねぎ トマト すいか	568 27.2 15.2 1.3
30 木	ごはん				ルーローハン ワンタンスープ	こめ ワンタンのかわ さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく なかねぎ メロン	577 26.8 14.8 2.0

お知らせ 事前に担任までお申し出いただくと返金の対象になるのは連続して4回以上給食を食べられない場合です。

8日の「ひとくちこくとう」(個包装の黒糖)は内閣府からの沖縄黒糖の需要拡大の取り組みの一環として、沖縄県より無償提供していただきました。