



<小学校>

日 曜	6月の目標 よくかんで食べよう こんだてめい				ざいりょうめい			エネルギー(Kcal) たん白質(g) 脂肪(g) 塩分(g)	
	ごはん	牛乳			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	おもにからだのちようしをととのえる食品		
1 木	ごはん	牛乳		ミートボールあますあんかけ レタスとぶたにくのスープ	オレンジ	こめ かたくりこ さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	チンゲンサイ にんじん レタス たまねぎ ながねぎ しょうが オレンジ	561 25.7 15.2 1.5
2 金	ごはん	牛乳		トンカツ なめこじる 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 だいす とうふ あぶらあげ こんぶ さつまあげ みそ ぶたにく	だいこん にんじん ながねぎ なめこ	595 25.4 19.9 2.1
5 月	ホットラーメン	牛乳		あげぎょうざ しょうゆラーメン	メロン	ホットラーメン ぎょうざのかわ あぶら 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 ながねぎ もやし いら たまねぎ メロン	589 26.0 13.6 2.6
6 火	ごはん	牛乳	チーズ	タコライス はるさめスープ		こむぎこ こめ はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	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	578 26.7 17.0 2.0
7 水	トンファン 豚飯	牛乳		たちうおのたつたあげ もずくのスープ		こめ もちむぎ こめこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ もずく かまぼこ たちうお ぶたにく とりにく	みずな こまつな しょうが たけのこ にんじん ながねぎ えのきだけ	566 29.4 22.7 2.3
8 木	ごはん	牛乳		ぶたにくのオイスターソースやき じゃがいものにつけ 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 こま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 にんにく ながねぎ	589 27.7 13.9 1.6
9 金	ごはん	牛乳		カレーシチュー きりほしだいこんのサラダ	オレンジ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう こま 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 きりほしだいこん たまねぎ トマト にんじん コーン オレンジ	591 20.3 15.2 1.4
12 月	ロールパン	牛乳		★ せかいのりょうり ★ ムサカ コーンスープ		パン マカローニ かたくりこ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ トマト なす にんじん にんにく パセリ コーン	583 27.5 24.1 2.7
13 火	ごはん	牛乳		あおのりポテトビーンズ はっぼうさい		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	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 しいたけ	577 25.6 15.6 1.3
14 水	ごはん	牛乳		ぶたにくのしょうがやき いりに あおなごまあえ		こめ じゃがいも さとう こま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	こんにゃく こまつな しょうが たまねぎ にんじん	595 29.9 17.0 1.1
15 木	ごはん	牛乳		ホイコーロー トマトのスープ	オレンジ	こめ 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 みそ	キャベツ みずな しょうが セロリ たまねぎ にんにく ながねぎ ピーマン トマト オレンジ	561 26.7 14.9 1.5
16 金	ごはん	牛乳		かれいのからあげ マーボーとうふ	メロン	こめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	しょうが たけのこ とうがらし いら にんじん にんにく ながねぎ メロン	592 28.2 16.5 1.9
19 月	ソフトめん	牛乳		ウインナーのからあげ カレーうどん		ソフトめん かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	635 26.8 19.5 2.3
20 火	ごはん	牛乳		ぶたにくのかんろに とうがんスープ	ミニトマト	こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく	しょうが チンゲンサイ とうがん にんじん ミニトマト	554 25.5 14.6 2.0
21 水	わかめ ごはん	牛乳		ししゃもフライ とんじる	オレンジ	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 あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく みそ 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	554 24.0 19.2 2.8
22 木	ごはん	牛乳		かぼちゃのチーズやき ワンタンスープ ごましお		こめ こむぎこ ワンタンのかわ さとう こま あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だっしふんにゅう	かぼちゃ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし	578 24.1 15.6 1.9
23 金	ごはん	牛乳		メルルーサのピリからあげ ごもくに もやしのおひたし		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 だいす こんぶ メルルーサ みそ さつまあげ かつおぶし ぶたにく	こんにゃく グリンピース しょうが にんじん もやし ごぼう	617 29.2 16.9 1.6
26 月	5年生 きぼうこんだて					パン トック(かんこくふうもち) かたくりこ さとう あぶら	こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	しょうが だいこん たまねぎ いら にんじん はくさい パプリカ にんにく とうがらし みかん パインアップル もも かんてん	655 30.0 23.1 2.4
27 火	ごはん	牛乳		やきざかな(ほっけ) こうやとうふとやさいのそぼろに ブロッコリーのおかかあえ		こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう こうやとうふ ほっけ かつおぶし ぶたにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー	614 30.7 19.4 1.8
28 水	ごはん	牛乳		チキンカツ なつのみそじる はりはりあえ		こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	こまつな スッキーニ きりほしだいこん とうがん はんのうねぎ コーン	582 24.5 17.2 2.2
29 木	ごはん	牛乳		パリパリどん ちゅうかふうスープ		こめ はるまきのかわ はるさめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ピーマン きくらげ しいたけ	567 26.4 15.2 2.1
30 金	ごはん	牛乳		★ せかいのりょうり ★ ルーローハン ビーンズスープ	メロン	こめ ビーフン かたくりこ さとう こま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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 ながねぎ たまねぎ メロン	574 29.1 13.9 2.0

●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

世界の料理 今年度の給食では各月にいろいろな国の世界の料理が登場します。今月はギリシャ料理の「ムサカ」と台湾料理の「ルーローハン」です。楽しみにしてください。

学校給食で使用する食品の
原材料(使用食品原材料一覧)
についてはこちら→



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。

