



<小学校>

日 曜	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)	
	6月の目標 <small>がつ もくひょう</small> よくかんで食べよう				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		
3月	コッペパン			ムサカ とうにゅうコーンチャウダー	オレンジ	パン こめこ シェルマカロニ じゃがいも あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン ぶたにく チーズ	キャベツ たまねぎ トマト なす にんじん にんにく パセリ コーン マッシュルーム オレンジ	599 27.7 24.3 2.5
4火	ごはん		チーズ	ポークシチュー ビーンズサラダ		こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう チーズ だいす あおだいす きんときまめ てぼうまめ ぶたにく だっしふんにゅう	グリーンピース きゅうり たまねぎ トマト にんじん コーン	632 24.9 19.0 1.7
5水	ごはん			メルルーサのからあげ いりに 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 メルルーサ ぶたにく	こんにゃく こまつな きりほしだいこん たまねぎ とうがらし にんじん もやし	604 27.8 16.4 1.4
6木	ごはん			やきざかな(さけ) とんじる だいすのあげに		こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ だいす あぶらあげ とうふ こんぶ ちりめんじゃこ さけ ぶたにく	こんにゃく だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	611 31.7 18.4 2.2
7金	ごはん			パリパリどん ちゅうかスープ		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 もやし きくらげ しいたけ	593 26.0 16.6 2.2
10月	ソフトめん			あおのりポテトビーンズ にくうどん		ソフトめん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう だいす あおさのり かまぼこ ぶたにく	こまつな にんじん なかねぎ はくさい しめじ たもぎたけ	636 29.4 16.2 2.5
11火	ごはん			カレーシチュー きりほしだいこんのサラダ	メロン	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	グリーンピース キャベツ しょうが きりほしだいこん たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン メロン	610 24.5 16.3 1.3
12水	★ おきなわけん こんだて ★					こめ もちむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ もすく ぶたにく かまぼこ とり こうやとうふのこな	みすな こまつな たけのこ にんじん なかねぎ えのきだけ たまねぎ	601 31.2 20.5 2.2
13木	ごはん			かれないのからあげ マーボーとうふ	トマト	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 かわい ぶたにく みそ	しょうが たけのこ とうがらし にら にんじん にんにく ながねぎ トマト	586 29.3 17.0 1.7
14金	ごはん		チーズ	タコライス レタスとぶたにくのスープ		こめ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	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 レタス たもぎたけ	575 30.1 17.4 1.9
17月	5年生 きぼうこんだて					パン さとう トック(かんこくふうもち) さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ こんぶ ぶたにく ウイナー	だいこん たまねぎ にら にんじん はくさい にんにく とうがらし みかん もも パインアップル かんてん	644 24.8 27.0 2.6
18火	ごはん			やきざかな(ほっけ) じゃがいものにつけ	オレンジ	こめ じゃがいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく	たまねぎ にんじん オレンジ	593 26.6 15.7 1.5
19水	ごはん			かぼちゃのチーズやき コーンスープ のりのつくだに		こめ こむぎこ かたくりこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう のり ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ コーン	593 25.9 15.4 1.7
20木	ごはん			ぶたにくのかんろに とうがのみそしる あおなのおひたし		こめ かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	こまつな しょうが とうがん にんじん なかねぎ	583 28.5 17.4 2.2
21金	ごはん			ルーローハン 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 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 なかねぎ たもぎたけ	566 28.7 14.9 1.9
24月	ハードめん			ツナクリームスパゲティ グリーンサラダ		ハードめん さとう あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ だっしふんにゅう チーズ なまクリーム	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ フロccoli ほうれんそう コーン マッシュルーム	664 30.3 22.4 2.0
25火	ごはん			ごもくに とうふスープ あおなのごまあえ		こめ じゃがいも かたくりこ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう だいす とうふ こんぶ ぶたにく	こまつな たけのこ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ	572 24.4 16.8 1.6
26水	キムチ チャーハン			はるまき マンナンスープ		こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら はるまきのかわ かたくりこ	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく	こんにゃく キャベツ しょうが チンゲンサイ にんじん にんにく なかねぎ だいこん ばんのうねぎ はくさい ながねぎ しょうが にんにく	589 28.1 22.9 2.2
27木	ごはん			たちうおのたつたあげ なつのみそしる にんじんシリシリ		こめ こめこ じゃがいも かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ たちうお みそ	しょうが スズキニ きりほしだいこん とうがん にんじん ばんのうねぎ もやし コーン	614 23.5 22.5 1.9
28金	ごはん			ドライまめカレー トマトのスープ	すいか	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	みすな しょうが セロリ たまねぎ にんにく ピーマン トマト すいか	619 29.7 17.0 1.9

きせつ しょくざい
★季節の食材★
えだまめ・もすく

あたら
新しい
メニュー
です♪

●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。

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。

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⇒

