

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 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		
1月	ソフトめん	牛乳	あおのりポテトピーズ にくうどん	オレンジ	ソフトめん じゃがいも さとう かたくりこ あぶら	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 ながねぎ はくさい しめじ たもぎたけ オレンジ	664 29.8 16.2 2.2
2火	ごはん	牛乳	しろみざかなのフライ みそしる あおなのごまあえ		こめ じゃがいも さとう ごま あぶら パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ホキ	こまつな だいこん ながねぎ	610 23.4 19.4 2.2
3水	ごはん	牛乳	やきざかな(ほっけ) じゃがいものにつけ はりはりあえ		こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく	こまつな きりぼしだいこん たまねぎ にんじん	589 26.8 15.7 1.9
4木	ごはん	はっこうにゅう(ブレンド)	ぶたにくのからあげ だいすのあげに ワンタンスープ	よくかんで食べよう!	こめ ワンタンのかわ かたくりこ さとう あぶら	はっこうにゅう だいす こんぶ ちりめんじゃこ ぶたにく	キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし	559 27.3 9.3 2.3
5金	ごはん	牛乳	チーズ ソイカレーそぼろ ビーフンスープ	すいか	こめ ビーフン さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいすミート いか ベーコン とりレバー ぶたにく チーズ	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 れんこん たもぎたけ すいか	623 27.0 19.6 2.2
8月	ロールパン	牛乳	チリコンカン ABCマカロニスープ フライドポテト		パン マカロニ こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいす あおだいす きんときまめ しろういげんまめ ベーコン ぶたにく	キャベツ こまつな セロリ たまねぎ とうがらし トマト にんじん にんにく	654 27.0 28.5 3.0
9火	キムチ チャーハン	牛乳	あげしゅうまい ちゅうかスープ	オレンジ	こめ おぎ 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 とうふ ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく こねぎ キムチ もやし きくらげ しょうが オレンジ	590 27.4 21.2 2.4
10水	ごはん	牛乳	メンチカツ (こうやどうふのこないり) トマトのスープ のりじゃこぶりかけ	学校給食で使用する 食品の原材料について はこちら!	こめ かたくりこ ごま あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく こうやどうふ	セロリ たまねぎ チンゲンサイ にんじん トマト	653 27.7 22.4 2.2
11木	ごはん	牛乳	やきざかな(さけ) ごまみそに キャベツのおひたし		こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ かつおぶし さけ ぶたにく みそ	こんにゃく キャベツ たけのこ にんじん ごぼう	599 32.1 16.9 1.7
12金	ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため ごもくすいとん	メロン	こめ すいとん かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こまつな しょうが だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ ごぼう メロン	604 31.9 13.7 2.0
15月	ホットラーメン	牛乳	チーズ ジャージャーめん ナムル	オレンジ	ホットラーメン かたくりこ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ みそ	こまつな しょうが きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ もやし しいたけ オレンジ	676 31.1 18.2 3.0
16火	ごはん	牛乳	かぼちゃのチーズやき とうふスープ ごましお		こめ こむぎこ かたくりこ さとう ごま あぶら バター	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だっしふんにゅう チーズ	かぼちゃ こまつな たまねぎ にんじん しいたけ	600 25.6 18.9 1.8
17水	ごはん	牛乳	かれのいねぎソース こうやどうふとやさいのそぼろに いそかあえ		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 こうやどうふ のり かつおぶし かれのい ぶたにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ	615 28.2 17.7 1.7
18木	ごはん	はっこうにゅう(ストロベリー)	ウイナーソテー カレーシチュー えだまめサラダ	毎年6月は 食育月間 毎月19日は 食育の日	こめ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら バター	はっこうにゅう ぶたにく ウイナー だっしふんにゅう	えだまめ きゅうり しょうが たまねぎ トマト にんじん にんにく コーン	625 19.0 13.6 1.9
19金	ごはん	牛乳	プルコギ かんこくふうトックスープ	メロン	こめ トック 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 しょうが だいこん たまねぎ チンゲンサイ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ ピーマン ごぼう りんごジュース メロン	641 28.1 14.5 2.0
22月	コッペパン	牛乳	やきハム ホワイトシチュー きりぼしだいこんのサラダ		パン 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 ハム だっしふんにゅう なまクリーム	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ にんじん パセリ コーン	601 27.7 23.5 3.0
23火	ごはん	牛乳	★ きょうどりょうり おきなわ ★ ぶたにくのかんろに もずくのスープ にんじんシリシリ	きせつ しょくざい ★季節の食材★ えだまめ・もずく	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 もずく ツナ かまぼこ ぶたにく とりにく	みずな しょうが にんじん ながねぎ もやし えのきだけ	581 28.2 15.8 1.9
24水	ガーリック ライス	牛乳	ポークコロック コーンスープ	オレンジ	こめ おぎ かたくりこ さとう あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ コーン オレンジ	590 22.1 19.7 2.4
25木	ごはん	牛乳	たちうおのたつたあげ マーボーどうふ	とうもろこし	こめ こめこ 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 たちうお 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 とうもろこし	699 30.1 25.5 2.0
26金	6年生 きぼうこんだて		ごはん ぎゅうにゅう にくそぼろ キムトックスープ	みかん ゼリー	こめ トック かたくりこ さとう あぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが だいこん たけのこ たまねぎ にら にんじん キムチ しいたけ	652 30.0 15.2 2.0
29月	ロールパン	牛乳	ハンバーグ(こうやどうふのこないり) レタスとぶたにくのスープ スパイシーポテト		パン じゃがいも さとう あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ	チンゲンサイ にんじん レタス たまぎたけ たまねぎ	604 31.9 23.4 3.1
30火	ごはん	牛乳	さけのからあげ サムゲタンふうトックスープ もやしのナムル	モグモグヤマトン	こめ トック かたくりこ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ とりにく	しょうが だいこん チンゲンサイ とうがらし にんじん にんにく ながねぎ こねぎ もやし ごぼう しいたけ	622 30.1 14.5 1.5

●物資等の都合により、献立を変更する場合があります。