



れいわ4ねん6がつぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてばやしとくべつしえんがっこう

ひ ようび	こんだてめい		おもなしょくひんめい			エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじょう g	
			あか	きいろ	みどり				
			ち・にく・ほねになる	なつやちからになる	からだのちようしをとのえる				
1 すい	パーカーハウス	ぎゅう にゅう	コロケ コーンとツナのサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ ベーコン	パン パンこ ジャがいも あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	591	19.4	27.7
2 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに そくせきづけ ももゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると	ごはん さとう あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ みつば キャベツ きゅうり	621	24.7	20.6
3 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	イカいりやきそば ちゅうかスープ こだますいか	ぎゅうにゅう いか ふたにく あおのり わかめ	パン やきそばめん あぶら ごま	にんじん キャベツ もやし ピーマン チンゲンサイ すいか ねぎ とうもろこし ほししいたけ	558	21.3	18.6
6 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグおろしソース ☆こんぶあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ	ごはん あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら こんぶ	だいこん レモン キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	592	26.7	19.5
7 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのみそに ☆きりほしだいこんのもの にらたまスープ	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ わかめ たまご	ごはん さとう あぶら かたくりこ	しょうが にんじん なら きりほしだいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	612	28.5	22.3
8 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	チキンカツ 小1中2 ☆えだまめサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう えだまめ とりにく ベーコン	パン パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	もやし きゅうり にんじん だいこん たまねぎ パセリ とうもろこし	602	22.6	26.3
9 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	ポークカレー ☆アーモンドサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく むぎごはん ジャがいも あぶら アーモンド さとう ルウ	むぎごはん ジャがいも あぶら アーモンド さとう ルウ	たまねぎ にんじん りんご グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	621	21.1	21.3
10 きん	こめっこパン	ぎゅう にゅう	にこみうどん にくだんご 小2中3 ☆ごぼうサラダ うめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	パン うどん あぶら ドレッシング ゼリー	にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ ほししいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	617	26.2	24.8
13 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	まーぼーどうふ ちゅうかサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	ごはん あぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ねぎ なら にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり バナナ	587	23.6	17.0
14 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ だいすのいそに いなかじる	ぎゅうにゅう あじ だいす なまあげ みそ ひじき	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく だいこん ごぼう いんげん	617	25.3	20.0
15 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	にこみちゃんぽん ぐんまのしゅうまい 小2中3 わかめサラダ	ぎゅうにゅう いか あさり ほたて なると ふたにく わかめ	パン ちゃんぽんめん あぶら しゅうまいのかわ ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	602	31.4	21.3
16 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご にくじゃが もやしのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ふたにく わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ いんげん しらたき もやし ねぎ	619	27.4	18.7
17 きん	しょくパン	ぎゅう にゅう	ポークピース フレッシュサラダ ABCスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ふたにく だいす ベーコン	パン ジャがいも あぶら さとう マカロニ ジャム	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり	599	25.4	21.2
20 げつ	ごはん	ジョア	おうごんに ごまみそあえ とりだんごじる	ジョア なまあげ ふたにく とりにく みそ	ごはん さとう ジャがいも からくりこ あぶら ごま	にんじん たまねぎ こんにゃく たけのこ こまつな キャベツ ほししいたけ だいこん はくさい えのきだけ ねぎ	569	25.2	12.0
21 か	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのきしゅうに キャベツのさっぱり とうふのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし とうふ みそ	ごはん かたくりこ	うめ キャベツ ねぎ こまつな	594	30.4	20.1
22 すい	くろコッパン	ぎゅう にゅう	スペインふうオムレツ コーンサラダ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン なまクリーム	パン ジャがいも さとう こむぎこ パター あぶら マカロニ	キャベツ きゅうり かぼちゃ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	600	21.3	23.6
23 もく	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	シーフードカレー わふうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう いか あさり ほたて わかめ とりにく	はつがげんまいごはん じゃがいも あぶら ルウ さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース りんご キャベツ きゅうり もやし みかん	619	21.5	18.4
24 きん	パンブキンパン	ぎゅう にゅう	なつやすいすバグティ キャベツのスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン スパゲティ あぶら さとう	なす たまねぎ にんじん パイン トマト にんにく キャベツ もも とうもろこし パセリ みかん	626	22.3	17.9
27 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ピピンパのぐ(にくミソ) ピピンパのぐ(ナムル) たまごとレタスのスープ レモンムース	ぎゅうにゅう ふたにく たまご かまぼこ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ ムース	ぜんまい たまねぎ しょうが もやし にんじん ほうれんそう にんにく レタス	592	22.4	20.0
28 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのしおやき じょうしゅうきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう ほっけ ふたにく さつまあげ あぶらあげ みそ とうふ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん つきこん ほししいたけ なめこ ねぎ だいこん	574	30.5	18.8
29 すい	はちみつパン	ぎゅう にゅう	さけのピザやき かぼちゃサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ハム ベーコン	パン こむぎこ マカロニ さとう	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ セロリー トマト いんげん	547	26.7	19.8
30 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あつあげとふたにくのみそいため だいこんサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ハム なまあげ みそ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが ピーマン キャベツ にんじん ほししいたけ もやし だいこん きゅうり チンゲンサイ	613	25.4	21.9

★都合により、献立を変更する場合があります。★今月の給食費の口座引き落としは、6月15日(水)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」中は、よくかむことを意識した献立を積極的に取り入れました。

献立表のメニューに☆太字で表示してあります。かむことを意識し、歯の健康を保ちましょう。