



れいわ5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 ち・にく・ほねになる	きいろ なつやちからになる	みどり からだのちょうしをとどえる				
1 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あつやきたまご にくじゃが きゃべつのみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ いんげん きゃべつ しらたき	611	26.5	17.6	
2 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	ポークビーンズ フレンチサラダ しんたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン	パン じゃがいも パター あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり とうもろこし トマト にんにく パセリ	586	22.8	24.3	
5 げつ	むぎごはん	ぎゅう にゅう	☆シーフードカレー ☆わかめサラダ ☆ヨーグルト	ぎゅうにゅう ほたて いか とりにく わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース りんご にんにく	708	26.8	28.8	
6 か	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに ☆きゃべつ <small>のそくせきづけ</small> さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご なた	こめ さとう ゼリー	みつば にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり さくらんぼ	604	24.9	20.6	
7 すい	まるパン よこぎり	ぎゅう にゅう	ポテトコロッケ コールスローサラダ ☆ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ	パン じゃがいも パンこ マカロニ あぶら	きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし	727	29.9	24.4	
8 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのうめに きゃべつのごますあえ ☆じょうしゅうとんじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ みそ	こめ さとも ごま さとう	だいこん ごぼう きゃべつ にんじん ねぎ きゅうり こんにやく うめ	576	28.1	17.3	
9 きん	こめっこパン	ぎゅう にゅう	にこみょうどん にくだんご 小2 中3 ☆ごぼうサラダ ぐんまのうめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	パン うどん あぶら ドレッシング ゼリー	ごぼう だいこん にんじん きゃべつ きゅうり かぼちゃ ねぎ しいたけ うめ	617	26.2	24.8	
12 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	マーボードウフ はるさめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	もやし きゅうり にんじん ねぎ にんにく しょうが オレンジ	582	23.7	17.0	
13 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき きゃべつ <small>のさっぱり</small> きののみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ	きゃべつ ねぎ しいたけ しめじ えのき しょうが	563	31.5	18.6	
14 すい	トースト	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン こまつなのサラダ ミネストローネ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ツナ いんげんまめ ウインナー だいず チーズ	パン こむぎこ マカロニ じゃがいも あぶら さとう パター ジャム	こまつな きゃべつ にんじん たまねぎ トマト とうもろこし パセリ レモン	688	39.1	22.1	
15 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしょうがに きりぼしだいこんのもの にらたまスープ	ぎゅうにゅう たまご さば とうふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ	にら たまねぎ にんじん だいこん しいたけ しょうが	593	24.7	25.3	
16 きん	パーカーハウス	ぎゅう にゅう	いかいりやきそば ちゅうかスープ こだますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ おおのり	パン ちゅうかめん あぶら	ちんげんさい きゃべつ にんじん もやし ピーマン とうもろこし すいか	756	35.2	27.2	
19 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのおおやき じょうしゅうきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ なめこ しいたけ こんにやく	682	29.5	21.7	
20 か	ごはん	ぎゅう にゅう	ビビンパのぐ <small>(にくミソ)</small> ビビンパのぐ <small>(ナムル)</small> はるさめスープ レモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	こめ はるさめ あぶら ごま ごまあぶら さとう ムース	ほうれんそう にんじん もやし きゃべつ ぜんまい しょうが しいたけ にんにく	574	30.5	18.8	
21 すい	くるパン	ぎゅう にゅう	スパニッシュオムレツ コーンサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン	パン マカロニ じゃがいも こむぎこ あぶら パター さとう	かぼちゃ きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし パセリ	710	38.4	22.7	
22 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ だいず <small>のいそ</small> けんちんじる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく だいず あぶらあげ ひじき	こめ パンこ さとも あぶら さとう	だいこん たけのこ にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう しいたけ	761	25.9	28.0	
23 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	とりにく <small>のマスタード</small> やき ツナサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ウインナー	パン じゃがいも あぶら さとう はちみつ	きゃべつ たまねぎ にんじん レタス きゅうり パセリ	615	27.6	20.2	
26 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	おうごんに こまつなのごまみそあえ にくだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なまあげ みそ	こめ じゃがいも ごま さとう かたくりこ	たけのこ だいこん にんじん こまつな きゃべつ たまねぎ えのき	537	28.2	23.1	
27 か	はつがげんまい ごはん	はっこ うにゅう	キーマカレー わふうサラダ わかめスープ れいとうみかん	はっこにゅう ぶたにく だいず とうふ ヨーグルト	こめ はつがげんまい あぶら さとう	たまねぎ きゃべつ だいこん にんじん ピーマン きゅうり トマト にんにく しょうが みかん	707	35.9	29.0	
28 すい	はちみつパン	ぎゅう にゅう	さけのピザやき えだまめサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン チーズ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり とうもろこし パセリ	605	26.6	18.8	
29 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ハンバーグおろしソース きゃべつ <small>のこんぶ</small> あえ レタスとたまご <small>のスープ</small>	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご こんぶ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	だいこん きゃべつ たまねぎ レタス にんじん きゅうり とうもろこし レモン	741	31.8	22.0	
30 きん	パンPKパン	ぎゅう にゅう	シチリアふうスパゲッティ きゃべつ <small>のスープ</small> フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン スパゲッティ あぶら さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん なす トマト みかん もも パイナップル にんにく	542	20.2	12.9	
★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(木)です。							栄養価上: 小学部 平均	582	25.1	20.0
★「歯と口の健康週間」中は、かみごたえのある料理や歯を丈夫にする栄養素(カルシウム等)を多く含む料理を取り入れています。							下: 中学部	725	30.9	24.1
献立表のメニューに☆太字で表示してあります。意識して食べてみましょう♪										

6がつ11日にゅうばい

栄養価上: 小学部 平均

下: 中学部