



れいわらねんらがつぶん 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 キ !	たん ぱく し ゅ う	し じ つ
	あ	か	みどり	きいろ	Kcal	g			
3 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	みそだれやきにく かふうサラダ わんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく みそ	ちんげんさい にんじん もやし きゃべつ きゅうり ねぎ しいたけ とうもろこし にんにく しょうが	こめ ごま かたくりこ わんたんのかわ あぶら さとう	652	30.1	20.8
4 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのおろしに きゃべつのごんぶあえ いなかじる	ぎゅうにゅう さば なまあげ こんぶ みそ	いんげん にんじん しょうが ごぼう こんにやく	こめ さといも ごま あぶら さとう	797	36.7	24.3
5 すい	運動会応援献立 まるパン よごぎり	ぎゅう にゅう	ソースかつ(小1、中2) コーンサラダ きゃべつのスープ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん きゃべつ パセリ たまねぎ きゅうり とうもろこし パナナ	パン パンこ あぶら さとう	564	22.1	20.6
6 もく			☆ うんどうかい(ちゅうがくぶ) ☆						
7 きん			☆ うんどうかい(しょうがくぶ) ☆						
10 げつ	入梅献立 ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのしょうがに ひじきサラダ じょうしゅうとんじる ぐんまのうめゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ ひじき	にんじん いら だいこん きゃべつ きゅうり ねぎ ごぼう こんにやく	こめ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ゼリー	640	27.3	22.0
11 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき じゃがいもとさつまあげのにつけ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	きぬさや こまつな にんじん たけのこ ねぎ だいこん しいたけ しょうが	こめ じゃがいも あぶら さとう	604	31.4	16.4
12 すい	ミルクパン	ぎゅう にゅう	スペインふうオムレツ グリーンサラダ かぼちゃのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ ウインナー ベーコン	グリーンアスパラ かぼちゃ にんじん きゃべつ パセリ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ あぶら さとう なまクリーム	568	21.2	24.3
13 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 わかめサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう いか あさり ほうたて とりにく わかめ	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり グリンピース リんご しょうが にんにく オレンジ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら	596	23.9	18.1
14 きん	ココアパン	ぎゅう にゅう	なつやさいスパゲッティ ヨーグルトあえ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ヨーグルト	ピーマン にんじん トマト パセリ ズッキーニ パプリカ たまねぎ なす にんにく もも みかん バイン	パン スパゲッティ あぶら	680	25.2	25.0
17 げつ	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 なめこのみそしる さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにやく	こめ ごま ごまあぶら さとう ゼリー	605	30.5	18.7
18 か	ごはん	ぎゅう にゅう	おうごんに ごまずあえ ちゅうかたまごスープ おかかふりかけ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく たまご ベーコン けずりぶし	にら にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし こんにやく	こめ じゃがいも ごま かたくりこ あぶら さとう	618	24.6	21.2
19 すい	こめっこパン	ぎゅう にゅう	ぐんまのねぎこんコロッケ いんげんのサラダ ミネストローネ アプリコットジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく しろういんげんまめ ベーコン	いんげん にんじん トマト きゃべつ たまねぎ きゅうり もやし セロリ ねぎ こんにやく	パン マカロニ パンこ あぶら さとう ジャム	561	20.0	22.5
20 もく	むぎごはん	ぎゅう にゅう	なすいりマーボーどうふ はるさめサラダ アンニンドウフ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	にら にんじん なす たまねぎ たけのこ しいたけ もやし ねぎ きゅうり しょうが にんにく	こめ おおむぎ はるさめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら アンニンドウフ	620	23.4	20.1
21 きん	ロールパン	ぎゅう にゅう	いかいりやきそば きのことうふのスープ こたますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか とうふ あおりの こたますいか	ちんげんさい にんじん ねぎ ピーマン きゃべつ もやし えのきたけ しいたけ すいか	パン ちゅうかめん ごま あぶら	636	25.5	22.4
24 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ だいずのいそに じゃがいものみそしる ももゼリー	ぎゅうにゅう あじ だいず なまあげ ひじき みそ	いんげん にんじん ごぼう たけのこ だいこん こんにやく	こめ パンこ じゃがいも あぶら さとう ゼリー	643	25.1	20.1
25 か	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに ほうれんそうのごまあえ レモンムース	ぎゅうにゅう とりにく たまご なると	みつば ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし	こめ ごま あぶら さとう ムース	653	26.4	25.5
26 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	しょうゆラーメン ぐんまのぼうぎょうぎ(小1、中2) パンサンスウ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	にんじん もやし いら ねぎ きゅうり とうもろこし	パン ちゅうかめん ぎょうぎのかわ はるさめ ごまあぶら	566	25.9	17.4
27 もく	もちむぎげんま いごはん	ジョア	チキンカレー わふうサラダ れいとうみかん	ジョア とりにく わかめ	にんじん たまねぎ リんご きゃべつ きゅうり にんにく グリンピース みかん	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう	576	19.3	11.7
28 きん	パーカーハウ ス	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ フレンチサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん トマト たまねぎ きゅうり きゃべつ マッシュルーム	パン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	577	23.9	25.1
こんげつのもくひょう							608	25.2	20.6
「よくかんでたべよう」							755	30.7	25.2

★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17日(月)です。

栄養価は上：小学部
下：中学部

