

れいわ7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			Energi Kcal	たんぱく g	しじつ g	
			あか	みどり	きいろ				
			ち・にく・ほねになる	からだのちょうしをとのえる	わつやちからになる				
2 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのごまみそやき きりぼしだいこんのもの とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ しょうが	こめ じゃがいも ごま あぶら さとう	572	29.6	16.6
3 か	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしょうがに そくせきつけ ちんげんさいのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	ちんげんさい きゃべつ きゅうり たまねぎ えのき こんにやく しょうが	こめ あぶら ごまあぶら さとう	594	29.6	21.1
4 すい	うどんかい おうえんこんだて まるパン	ぎゅう にゅう	ソースかつ コールスローサラダ まめまめスープ レモンムース	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ	いんげん にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ どうもろこし	パン パンこ じゃがいも あぶら さとう デザート	541	23.2	23.3
5 もく	☆ うんどうかい(ちゅうがくぶ) ☆								
6 きん	☆ うんどうかい(しょうがくぶ) ☆								
9 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	とりにくのてりやき きゃべつのはちみつに きのこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ねぎ しいたけ えのき しめじ きゃべつ しょうが	こめ さとう	610	30.3	24.2
10 か	にゅうはいこんだて ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのおろしに ひじきサラダ じょうしゅうとんじる うめゼリー	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ ひじき みそ	にんじん たら きゃべつ きゅうり だいこん ねぎ こんにやく	こめ じゃがいも あぶら さとう ゼリー ノンエッグマヨネーズ	622	25.4	21.3
11 すい	トースト	ぎゅう にゅう	クリスピーチキン フレンチサラダ やさしいカレースープに はちみつ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう はちみつ	619	24.4	25.8
12 もく	ごはん	ジョア	おうごんに ごまぜあえ わんたんスープ ふりかけ	ジョア ぶたにく とりにく なまあげ	にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり しいたけ もやし たまねぎ たけのこ こんにやく	こめ じゃがいも ワントンのかわ ごま あぶら さとう	579	23.4	11.4
13 きん	ロールパン	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	ピーマン にんじん ちんげんさい きゃべつ もやし すいか	パン やきそばめん ごま あぶら	577	23.2	20.1
16 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	いりどうふつつみやき にくじゃが きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく いりどうふつつみやき あぶらあげ みそ	いんげん にんじん ねぎ だいこん たまねぎ グリーンピース しらす	こめ じゃがいも あぶら さとう	607	27.1	18.3
17 か	ごはん	ぎゅう にゅう	おやこに こんぶあえ オレンジ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なた しおこんぶ	みつば にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ オレンジ	こめ ごま あぶら さとう	581	24.3	19.9
18 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	さけのコーンフレークやき グリーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン しろいんげんまめ	グリーンアスパラ にんじん とまと きゃべつ きゅうり たまねぎ セロリ	パン マカロニ さとう パンこ コーンフレーク あぶら ノンエッグマヨネーズ	562	26.3	23.2
19 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	ぶたどんぐり きゅうりのからみごまあえ こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん きゅうり ねぎ ごぼう たまねぎ しょうが しいたけ こんにやく	こめ さといも ごま あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	574	26.2	17.2
20 きん	はちみつパン	ぎゅう にゅう	かんさいふうごみうどん たこナゲット(小2,中3) いんげんのサラダ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たこ いか なた あぶらあげ	ごまつな いんげん にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり	パン うどん ごま あぶら さとう こむぎこ ゼリー	611	26.5	25.9
23 げつ	むぎごはん	ぎゅう にゅう	なすいりマーボーどうふ かふうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	にら にんじん なす しいたけ きゃべつ きゅうり どうもろこし ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	631	25.8	19.9
24 か	ごはん	ぎゅう にゅう	あじフライ じょうしゅうきんぴら きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	きぬさや にんじん きゃべつ たまねぎ ごぼう しいたけ こんにやく	こめ パンこ ごま あぶら さとう ごまあぶら	600	25.8	20.3
25 すい	ココアパン	ぎゅう にゅう	チーズオムレツ えだまめサラダ クリームスープ	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく	にんじん えだまめ パセリ きゃべつ きゅうり たまねぎ どうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ パター なまクリーム あぶら	549	23.5	26.8
26 もく	ごはん	ジョア	ハンバーグ・おろしソース ごもくひじき なめこのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ だいず さつまあげ ひじき みそ	にんじん だいこん ねぎ なめこ こんにやく れもん	こめ あぶら さとう	627	28.7	22.0
27 きん	ピストレ	ぎゅう にゅう	シチリアふうスパゲッティ コンソメスープ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	とまと にんじん ピーマン なす たまねぎ きゃべつ もも どうもろこし みかん にんにく	パン スパゲッティ あぶら オリーブゆ ゼリー	615	22.1	19.0
30 げつ	はつがげんまい ごはん	ぎゅう にゅう	シーフードカレー ごまつなサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく あさり ほたて いか ツナ	ごまつな にんじん りんご きゃべつ たまねぎ れもん グリーンピース みかん にんにく	こめ はつがげんまい じゃがいも あぶら さとう	611	22.5	18.0

★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16日(月)です。

こんげつのもくひょう 「よくかんでたべよう」

栄養価は上:小学部
下:中学部

594	25.7	20.8
742	31.2	24.6