



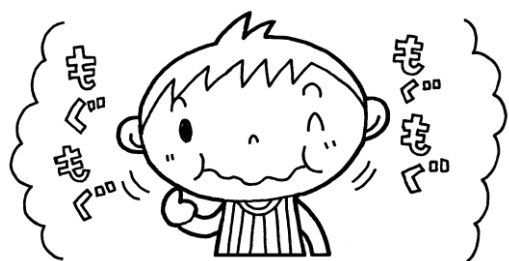
# れいわ8ねん 6月ぶん きゅうしょくこんだてよていひょう



ぐんまけんりつたてぼ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			上段：小学部 下段：中学部			
				あ か ち・にく・ほねになる	みどり からだのしょうしをととのえる	きいろ ねつやちからになる	エネルギー Kcal	たんぱく しつ g	しつ g	
1 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さばのしょうがに こんぶあえ 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 きゃべつ きゅうり だいこん しょうが こんにゃく	こめ さといも ごま かたくりこ さとう	581 722	27.6 34.3	19.5 24.1	
2 か	もちげん まいごは ん	ぎゅう にゅう	ビビンバのぐ (にくみそ) ビビンバのぐ (ナムル) みそわんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず みそ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ ぜんまい きゃべつ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	こめ もちごめ わんたんのかわ さとう ごま あぶら ごまあぶら	579 702	23.0 27.6	19.6 22.9	
3 すい	パーカー ハウス	ぎゅう にゅう	チキンかつ フレンチサラダ やさいのカレースープに さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん いんげん きゃべつ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく	パン パンこ じゃがいも ゼリー あぶら さとう	545 718	20.2 26.1	21.9 27.3	
4 もく			☆うんどうかい (ちゅうがくぶ) ☆							
5 きん			☆うんどうかい (しょうがくぶ) ☆							
8 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	おうごんに おかかあえ きりぼしだいこんのみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ あぶらあげ けずりぶし わかめ みそ	にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ ねぎ こんにゃく きりぼしだいこん しいたけ	こめ じゃがいも あぶら さとう	582 706	24.9 29.8	18.0 21.0	
9 か	ごはん	ぎゅう にゅう	とりのてりやき そくせきづけ ちゅうかコーンたまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ちんげんさい きゃべつ きゅうり たまねぎ しょうが とうもろこし	こめ かたくりこ ごまあぶら	502 691	24.0 31.3	19.4 23.7	
10 すい	くろパン	ぎゅう にゅう	にこみうどん きんぴらつつみやき ごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	こまつな にんじん だいこん ねぎ もやし とうもろこし しいたけ ごぼう	パン うどん ごま あぶら さとう	522 719	25.5 32.6	19.1 22.9	
11 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	いわしのしょうがに だいずのいそに けんちんじる ぐんまのうめゼリー	ぎゅうにゅう いわし だいず ひじき とうふ あぶらあげ	にんじん たけのこ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こんにゃく	こめ さといも あぶら ごまあぶら さとう ゼリー	596 721	26.4 31.7	16.9 19.6	
12 きん	こめっこ パン	ぎゅう にゅう	ブラウンシチュー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんじん とまと たまねぎ きゃべつ きゅうり エリンギ グリーンピース	パン じゃがいも あぶら さとう	525 707	21.8 29.0	19.9 25.9	
15 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	さけのしおやき だいこんとさつまあげのもの ちんげんさいのみそしる	ぎゅうにゅう さけ さつまあげ とうふ みそ	ちんげんさい にんじん ねぎ いんげん だいこん たまねぎ えのき こんにゃく しょうが	こめ あぶら ごまあぶら さとう	579 711	29.7 38.1	19.1 22.8	
16 か	むぎ ごはん	ぎゅう にゅう	なすいりマーボーどうふ チキンとやさいのちゅうかごまあえ オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず とりにく みそ	にら にんじん なす もやし たけのこ きゃべつ ねぎ オレンジ しいたけ にんにく しょうが	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	581 703	26.1 31.0	19.1 22.1	
17 すい	はちみつ パン	ぎゅう にゅう	とりにくのパーベキューソース コーンツナサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ きゃべつ とうもろこし きゅうり にんにく	パン あぶら さとう	540 716	29.1 36.8	21.3 26.7	
18 もく	ごはん	ぎゅう にゅう	みそだれやきにく はるさめサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん いんげん きゃべつ きゅうり ねぎ にんにく たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも はるさめ ごまあぶら あぶら ごま さとう	635 774	29.7 35.8	20.5 24.1	
19 きん	ゆめ ロール	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 いか とりにく わかめ あおのり	ピーマン ちんげんさい ねぎ にんじん きゃべつ すいか もやし とうもろこし しいたけ	パン ちゅうかめん ごま あぶら	569 742	23.0 28.2	19.2 24.1	
22 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ほっけのいちやぼし じゃがいものそぼろに きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう ほっけ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ えのき えだまめ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	580 719	29.1 36.6	17.4 20.8	
23 か	ごはん	ぎゅう にゅう	にこみハンバーグ もやしとコーンのソテー なめこのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	にんじん ピーマン だいこん ねぎ もやし とうもろこし なめこ	こめ あぶら さとう バター かたくりこ	591 739	24.7 29.7	19.0 23.8	
24 すい	パンプキ ンパン	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 フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	とまと にんじん ばせり なす たまねぎ きゃべつ とうもろこし みかん もも パイナップル	パン スパゲッティ あぶら オリーブゆ さとう ゼリー	606 803	21.9 27.8	16.2 19.8	
25 もく	ごはん	ジョア	ほきのごまみそやき れんこんのいりに さつまじる	ジョア ほき さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん れんこん だいこん ねぎ しょうが	こめ さつまいも こむぎご ごまあぶら ごま さとう	572 707	26.4 32.7	9.1 10.7	
26 きん	ココア パン	ぎゅう にゅう	かぼちゃいりスペインふうオムレツ アスパラサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう たまご とりにく あさり	アスパラガス かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし	パン こむぎご あぶら さとう バター ノンエッグマヨネーズ	585 750	22.4 27.1	20.2 30.6	
29 げつ	ごはん	ぎゅう にゅう	ポテトコロケ きんぴら もやしのみそしる	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ねぎ もやし こんにゃく たまねぎ	こめ パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	610 722	20.4 23.4	19.3 21.9	
30 か	はつがげ んまいご はん	ぎゅう にゅう	ツナカレー わふうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	にんじん きゅうり もやし たまねぎ グリンピース りんご みかん にんにく しょうが	こめ じゃがいも あぶら ルウ	595 728	20.1 23.9	17.2 20.8	
★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(月)です。							栄養価は上：小学部 平均	574	24.8	18.6

〈 6がつのもくひょう 〉  
「よくかんでたべよう」



栄養価は上：小学部 平均  
下：中学部

574	24.8	18.6
725	30.7	22.8