



れいわ3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 キ ー Kcal	ど ん ぼ く し ゃ う g	し じ つ g
				あ か ち・にく・ほねになる	き いろ ねつやちからになる	み どり からだのちょうしをどとのえる			
1 か	ごはん	きゅう にゅう	かんこくふうやきにく だいこんサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ごはん ごま ごまあぶら さとう あぶら はるさめ かたくりこ	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん きゅうり もやし チンゲンサイ ほししいたけ	590	25.2	18.4
2 すい	パーカーハウス	きゅう にゅう	コロック コーンとツナのサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ベーコン	パン ジャがいも パンこ 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	602	19.2	27.1
3 もく	ごはん	きゅう 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 なた	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	639	23.9	20.2
4 きん	ロールパン	きゅう にゅう	★イカいりやきそば ちゅうかスープ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく いか わかめ あおのり	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	585	21.2	18.4
7 げつ	ごはん	きゅう 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 ぶたにく とりにく とうふ こんぶ	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも	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	607	25.9	19.3
8 か	ごはん	きゅう 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 あぶらあげ とうふ わかめ たまご みそ	ごはん さとう あぶら かたくりこ	しょうが きりほしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ にら ねぎ	644	28.0	21.9
9 すい	まるパン よこぎり	きゅう にゅう	チキンカツ ★えだまめサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ ベーコン	パン パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	もやし きゅうり にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし パセリ	613	22.5	26.1
10 もく	むぎごはん	きゅう 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 ぶたにく	むぎごはん ジャがいも あぶら ルウ アーモンド 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 オレンジ	639	20.5	20.8
11 きん	こめっこパン	きゅう にゅう	にこみうどん にくだんご 小2中3 おかかあえ うめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし	こめっこパン うどん あぶら ゼリー	にんじん ねぎ だいこん かぼちゃ ほししいたけ ほうれんそう きゅうり キャベツ	576	26.7	19.6
14 げつ	ごはん	きゅう 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 ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	ねぎ にら にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり バナナ	598	23.0	16.8
15 か	ごはん	きゅう にゅう	あじフライ だいずのいそに いなかじる	ぎゅうにゅう あじ だいず ひじき あつあげ みそ	ごはん あぶら パンこ さとう ジャがいも	にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく だいこん いんげん	632	24.7	19.6
16 すい	ココアパン	きゅう にゅう	にこみちゃんぽん じょうしゅうしゅうまい わかめサラダ	ぎゅうにゅう いか あさり ほたて なた ぶたにく とりにく 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 キクラゲ にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	593	27.8	21.0
17 もく	ごはん	きゅう 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 ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ たまご	ごはん ジャがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ いんげん しらたき もやし ねぎ	645	26.5	18.4
18 きん	しょくパン	きゅう にゅう	ポークピンス フレンチサラダ ABCスープ イチゴジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	パン ジャがいも さとう あぶら 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	622	24.8	20.8
21 げつ	ごはん	きゅう にゅう	おうごんに ごまみそあえ とりだんごじる	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく とりにく みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごま	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな こんにゃく たけのこ ほししいたけ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	623	25.5	18.4
22 か	ごはん	きゅう にゅう	いわしのおろしに キャベツのさっぱり にらみそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ とうふ みそ	ごはん さとう	だいこん キャベツ ねぎ こまつな	610	29.6	19.7
23 すい	くろコッペパン	ジョア	スペインふうオムレツ コーンサラダ かぼちゃ入りクリームスープ	ジョア たまご ベーコン なまクリーム	パン ジャがいも こむぎこ バター あぶら さとう マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし かぼちゃ たまねぎ パセリ	569	19.7	16.6
24 もく	はつがげんまい ごはん	きゅう 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	ごはん ジャがいも 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 もやし きゅうり みかん	636	20.8	18.0
25 きん	パンブキンパン	きゅう にゅう	なつやさいスパゲティ 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 ゼリー さとう	なす たまねぎ にんじん ちも トマト にんにく キャベツ とうもろこし みかん パイン	599	20.3	16.8
28 げつ	ごはん	きゅう 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 さつまあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ なめこ ねぎ だいこん	594	29.7	18.5
29 か	ごはん	きゅう にゅう	ピピンバのぐ(にくみそ) ピピンバのぐ(ナムル) レタスとたまごのスープ レモンのムース	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	606	21.6	19.6
30 すい	はちみつパン	きゅう 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	パン こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ	たまねぎ こぼちゃ きゅうり にんじん キャベツ セロリー トマト いんげん	565	26.5	19.6

6がつ11日に
にゅうばい

★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(火)です。

栄養価は上：小学部・下：中学部