

いよいよ学校が始まります。6月の給食は、配る時間や手間をできるだけ減らし、みなさんの安全を守るようなメニューになっています。

給食を食べる前は、石けんできれいに手を洗い、よくかんで味わって食べてくださいね。



木 4		金 5	
△ 牛乳	473kcal	△ 牛乳	549kcal
○ わかめごはん		○ コッペパン	
△ ぶたじろ		△ カレースープ	
△ ぶたにく 10	○ じゃがいも 30	△ ぶたにく 10	□ たまねぎ 40
□ ごぼう 7	□ もやし 20	□ にんじん 10	□ しめじ 8
□ にんじん 5	□ ねぎ 4	□ もやし 12	□ カレーウ
みそ	だし	○ かたくりこ 0.3	□ カレーこ
		しお	□ こしょう
		こいくち	□ コンソメ
		どうじゃうプリン	

月 8	火 9	水 10	木 11	金 12
△ 牛乳 ぶたどん 544kcal	△ 牛乳 ハヤシライス 648kcal	△ 牛乳 さけごはん ぐたくさんみどしる 474kcal	△ 牛乳 コッペパン ハンバーグ 534kcal	△ 牛乳 ごはん フルコギ 536kcal
○ こめ □ たまねぎ 100 □ ねぎ 4 □ しょうが 0.9 さけ こいくち	△ ぶたにく 40 ○ こんにやく 30 △ かまぼこ 10 ○ さとう みりん	△ ぎゅうにく 10 □ たまねぎ 100 ハヤシルウ ウスター コンソメ	△ とりにく 12 □ こまつな 8 △ あぶらあげ 3 だし	△ ぶたにく 25 □ しめじ 30 □ ねぎ 5 みりん ○ さとう
15	16	17	18	19
△ 牛乳 カレーライス 670kcal	△ 牛乳 たきこみごはん 517kcal	△ 牛乳 ごはん ホイコーロー 675kcal	△ 牛乳 ごはん にくじゃが 603kcal	△ 牛乳 コッペパン ポロニアム ミネストローネ 617kcal
○ こめ □ たまねぎ 75 □ にんにく 12 □ にんにく 0.2 カレールウ ウスター コンソメ カレーこ オレンジゼリー	△ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 50 ワイン	△ とりにく 30 □ にんにく 0.5 □ しいたけ 1 △ あつあげ 20 さけ ○ かたくりこ テンメンジャン あかみそ こしょう △ はるまき ○ あげあぶら	□ たまねぎ 20 □ ピーマン 10 □ キャベツ 50 △ こうやどうふ 2 ○ さとう	○ じゃがいも 80 ○ こんにやく 20 □ にんじん 10 ○ さとう こいくち きゅうりのすのもの △ わかめ 1 ○ さとう す ふりかけ
22	23	24	25	26
△ 牛乳 ちらしずし 483kcal	△ 牛乳 ごはん ナスいりマーボーどろふ 612kcal	△ 牛乳 コッペパン チキンのトマトに 569kcal	△ 牛乳 チャーハン 560kcal	△ 牛乳 とろろどんぶり 614kcal
○ こめ □ にんじん 10 △ あぶらあげ 3 △ こうやどうふ 4 さけ みりん す うすくち ほうれんそうのすまじる □ ほうれんそう 12 ○ ふ 2 うすくち	○ さとう □ しいたけ 1 □ たけのこ 10 △ かまぼこ 10 さけ みりん しお だし えのきたけ 8 みりん だし	△ とりにく 60 □ たまねぎ 50 □ にんにく 0.2 □ トマト 12 ○ かたくりこ こしょう しお コンソメ こまつな 15 △ ツナ 10 ○ ごまあぶら うすくち こしょう	○ おしむぎ 8 △ ぶたにく 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 3 さけ しお こしょう ちゅうかだし とろろとろとろのスーフ △ つくね 22 □ もやし 20 ちゅうかだし うすくち	△ とろろひきにく 50 □ にんじん 20 □ しょうが 1.3 みりん さけ こいくち いとこまぼこと やさいのサラダ △ いとこまぼこ 10 □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 □ にんじん 5 ○ さとう ○ ごまあぶら す
29	30			
△ 牛乳 ごはん さけのしおやき きんぴらごぼう 526kcal	△ 牛乳 コッペパン かぼちゃひきにくフライ 555kcal			
△ ぶたにく 8 □ ごぼう 20 □ いんげん 5 ○ さとう さけ こいくち ひじきのり	□ にんじん 8 ○ こんにやく 15 △ ちくわ 5 みりん			

きおん あ 気温が上がり、もうすぐ暑い夏がやってきます。
なつやさい 夏野菜は、この時期に美味しい野菜で、水分や
ビタミンがたっぷり。からだなかから体温を下げてく
れたり、夏の疲れをとってくれたりします。
なつやさい 美味しい夏野菜をたくさん食べて、暑い夏に備
えましょう。

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょうひん 食品 グループ	○..おもにエネルギーの もとになる食品	△..おもに体をつくる もとになる食品	□..おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しつ 脂質		ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。