

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	□ カレールウ
みそ	だし	○ かたくり 0.3	□ カレーこ
		こしゅう	□ こしゅう
		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 □ にんじん 20 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 こしゅう △ 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
	△ ちくわ 10 △ あぶらあげ 3 □ にんじん 7 みりん うすくち だし けんちんじる □ にんじん 10 △ あつあげ 10 ○ こんにやく 20 さけ こいくち だし	□ とりにく 0.5 □ ピーマン 10 □ キャベツ 50 △ こうやどうふ 2 ○ さとう	△ ぎゅうにく 25 □ たまねぎ 70 □ いんげん 10 さけ こいくち きゅうり 25	△ とりにく 12 □ にんじん 10 □ たまねぎ 40 △ ひよこまめ 5 コンソメ おいわいケーキ
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うふ 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 とほろどんぶり 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	○ 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 ほうれんそうのすまじる □ ほうれんそう 12 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 うすくち	△ 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 こしゅう しお コンソメ ごまつな 15 △ ツナ 10 ○ ごまあぶら うすくち こしゅう	○ おしむぎ 8 △ ぶたにく 25 □ にんじん 10 □ ねぎ 3 さけ しお こしゅう ちゅうかだし とりつくねとやさいのスーフ △ つくね 22 □ もやし 20 ちゅうかだし うすくち	△ とりにく 50 □ にんじん 20 □ しょうが 1.3 みりん さけ こいくち いとかまぼこと やさいのサラダ △ いとかまぼこ 10 □ キャベツ 30 □ きゅうり 15 ○ さとう こいくち
	□ なす 30 □ しょうが 0.5 □ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40 □ ねぎ 10 □ しいたけ 0.6 さけ ○ かたくりこ あかみそ トウバンジャン △ ぎょうざ 2こ	□ しめじ 10 ○ じゃがいも 50 □ えだまめ 4 ワイン ○ こめあぶら ウスター ケチャップ	△ だいずフレーク 3	
		□ キャベツ 30 ○ さとう す しお		

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	○ あげあぶら キャベツとコーンのサラダ □ キャベツ 30 □ コーン 8 ○ ごまあぶら しお コンソメ △ とりにく 15 □ たまねぎ 30 □ えのきたけ 8 コンソメ しお
□ にんじん 8 ○ こんにやく 15 △ ちくわ 5 みりん	□ ほうれんそう 12 ○ こめあぶら ○ さとう こいくち □ ちんげんさい 15 □ にんじん 8 うすくち こしゅう

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

からだなか
ビタミンがたっぷり。体の中から体温を下げてく

なつ つか
れたり、夏の疲れをとってくれたりします。

なつやさい た あつ なつ そな
おいしい夏野菜をたくさん食べて、暑い夏に備

えましよう。



< 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
	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。