

6月4日～10日は、  
歯と口の健康週間です。  
食べた後は、歯みがきを  
しっかりしましょう。  
給食もよくかんで味わっ  
て食べてくださいね。



水 1		木 2		金 3	
△ 牛乳 658kcal ○ コッペパン ポロニアソーセージ △ ポロニアステーキ 1こ とんかつソース みりん 0.6 こいくちしょうゆ ケチャップ ソース カラフルサラダ □ あかパプリカ 5 □ きゅうり 10 □ キャベツ 18 □ コーン 5 △ ツナ 7 □ レモン 1.1 ○ さとう 1.1 うすくちしょうゆ コーンポタージュ △ ぶたにく 15 □ たまねぎ 40 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 10 □ パセリ 0.5 △ ぎゅうにゅう 20 □ コーン 5 □ コーンクリーム 20 ○ あぶら 0.3 こしょう ブイオン ポタージュ		△ 牛乳 631kcal ○ ごはん あげぎょうザ △ ぎょうざ 2こ ○ あげあぶら 1.8 ナムル □ ほうれんそう 10 □ もやし 30 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお とうふのちゅうかに △ とうふ 70 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 47 □ にんじん 14 □ こまつな 18 さけ 1.8 ○ かたくりこ 1.4 ○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ とりがらすープ		△ 牛乳 582kcal △ たまごのやさいあんかけどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 35 □ にんじん 7 □ もやし 17 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.35 さけ 2 ○ かたくりこ 4 こいくちしょうゆ ○ ごまあぶら 0.6 とりがらすープ しお くらこしょう △ かにたま 1こ ごまじゃこあえ □ ほうれんそう 19 △ ちくわ 12 △ じゃこ 4.5 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ す	
火 6		7		8	
△ 牛乳 622kcal ○ ごはん とりのバーベキューソース △ とりももにく 2こ □ りんご 4 □ しょうが 0.4 さけ 2 ○ さとう 2.7 あかワイン 0.4 おろしにんにく こしょう こいくちしょうゆ ケチャップ ソース やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング じゃかもちスーフ ○ じゃかもち 20 □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 8 □ ねぎ 4 □ こんにやく 10 △ あぶらあげ 4 みりん 1.35 さけ 0.45 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ		△ 牛乳 570kcal ○ ごはん ちくわのいそべあげ △ ちくわ 1きれ ○ てんぷらこ 10 △ あおのり 0.23 ○ あぶら 5 ひじきサラダ △ ひじき 0.95 □ もやし 25 △ ツナ 5 □ コーン 7.5 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8 ○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ す けんちんじる □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし		△ 牛乳 581kcal ○ コッペパン スパゲティポリタン ○ スパゲティ 35 △ ホーウインナースキンスライス 10 □ にんじん 5 □ たまねぎ 30 □ ピーマン 3 みりん 0.8 ○ オリーブゆ 0.2 しお こしょう ブイオン ケチャップ だいこんサラダ □ だいこん 34 □ きゅうり 16.5 □ ツナ 5 ○ さとう 1.65 ○ ごまあぶら 0.44 す しお うすくちしょうゆ こしょう やさいスーフ △ ぶたにく 10 □ かぼちゃ 20 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 ブイオン しお こしょう	
9		10		11	
△ 牛乳 575kcal ○ ごはん わかさぎのソースかけ △ わかさぎフリッター 2こ ○ あげあぶら 2.2 こぶくろウスター かいどうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.55 ○ ごまあぶら 0.25 ○ ごま 0.3 す ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ ちくぜんに △ とりももにく 20 □ にんじん 10 □ ごぼう 10 △ ちくわ 10 □ てづくりこんにやく 20 □ れんこん 10 □ いんげん 5 □ しいたけ 5 □ だいこん 20 ○ あぶら 0.3 さけ 1.25 みりん0.83 こいくちしょうゆ ○ さとう 2 だし ○ ごまあぶら 0.3		△ 牛乳 706kcal △ ハヤシライス ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80 □ にんじん 13 □ しめじ 5 □ グリンピース 3.5 ○ じゃがいも 24 □ トマト 8 ○ さとう 0.2 ハヤシルウ ○ あぶら 0.3 こしょう コンソメ ケチャップ コールスローサラダ □ キャベツ 18 □ コーン 8 □ きゅうり 18 △ ツナ 6 ○ さとう 0.4 マヨネーズ す しお		△ 牛乳 631kcal ○ ごはん れんこんのはさみあげ れんこんはさみあげ 1こ ○ あげあぶら 4 じゃこピーマン △ じゃこ 5 □ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.17 みりん 0.9 こいくちしょうゆ とふのこのにもの △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 ○ さとう 1.9 みりん 1 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 だし	
12		13		14	
△ 牛乳 631kcal ○ ごはん れんこんのはさみあげ れんこんはさみあげ 1こ ○ あげあぶら 4 じゃこピーマン △ じゃこ 5 □ ピーマン 25 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.17 みりん 0.9 こいくちしょうゆ とふのこのにもの △ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 ○ さとう 1.9 みりん 1 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 だし		△ 牛乳 577kcal △ せりぼしだいこんとベーコンのごはん ○ こめ 60g ○ げんまい 5 ○ あぶら 0.12 ○ ごまあぶら 0.6 □ きりぼしだいこん 7 □ えのきたけ 10 △ ベーコン 15 □ えだまめ 5 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.5 ○ ごま 1.5 ○ さとう 1 みりん 1 さけ 1 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ぶたじる △ ぶたにく 6 □ ごぼう 8 □ たまねぎ 18 □ にんじん 9 △ あぶらあげ 3 △ とうふ 20 □ ねぎ 3 みそ、だし れいとうみかん 1こ		△ 牛乳 714kcal ○ コッペパン とりにくときのこのトマトに △ とりにく 38 □ しめじ 10 □ エリンギ 7 □ たまねぎ 50 ○ じゃがいも 28 □ いんげん 6 □ トマト 5 □ トマト 5 □ にんにく 0.3 しろワイン 1 ○ さとう 0.4 ○ あぶら 0.3 ソース ケチャップ こしょう ブイオン しお マカロニサラダ ○ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 5 ○ さとう 0.7 す しお こしょう マヨネーズ マーシャルピーンス 1ぶくろ	
15		16		17	
△ 牛乳 588kcal ○ ごはん さわらのゆずしょうゆやき △ さわら 1きれ □ ゆず 1.2 ○ さとう 3.6 みりん 1.8 こいくちしょうゆ くきワカメのきんぴら △ ぶたにく 5 □ ごぼう 18 □ こんにやく 18 △ くわかめ 4.5 □ にんじん 10 ○ さとう 1.2 みりん 1.3 ○ ごまあぶら 0.25 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.2 だし キャベツのみそじる □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みそ だし		△ 牛乳 573kcal △ ぶたどん ○ こめ 80g △ ぶたにく 45 □ いとこんにやく 45 △ かまぼこ 7 □ たまねぎ 70 □ しいたけ 3 □ ねぎ 3 □ にんじん 10 □ しょうが 1 ○ さとう 3 さけ 2.2 みりん 2.2 こいくちしょうゆ だし ほうれんそうとハムのサラダ □ ほうれんそう 18.5 □ もやし 24 △ ハム 5 ○ ごま 0.5 ○ さとう 0.2 ○ あぶら 0.8 こいくちしょうゆ しお		△ 牛乳 550kcal ○ ごはん おししゅうまい 1こ マーボナス △ ぶたひきにく 15 □ しょうが 0.4 □ にんにく 0.4 □ しいたけ 3 □ ニラ 5 □ たまねぎ 23 □ なす 36 ○ さとう 1.2 ○ ごまあぶら 0.3 ○ かたくりこ 0.2 こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.3 トウバンジャン あかみそ ちゅうかスーフ △ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 20 □ たまねぎ 20 とりがらすープ ちゅうかスープ しお くらこしょう	
18		19		20	
△ 牛乳 549kcal △ コンコンごはん ○ こめ 65g ○ さとう 5.2 こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3.3 ○ さとう 1.6 □ べにしょうが 1.3 ○ ごま 1 しお す こいくちしょうゆ だし てまきふうたまごやき 1こ くたくさんみそじる ○ さつまいも 20 □ キャベツ 15 □ もやし 8 □ にんじん 5 □ ねぎ 3 みそ だし		△ 牛乳 683kcal ○ げんりょうコッペパン ひやしちゅうかスーフちゅうか ○ ラーメン 100 □ もやし 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 7 △ ハム 10 △ わかめ 0.5 △ きんしたまご 10 ひやしちゅうかスーフ △ あげはるまき 1こ ○ あぶら 2.5 マーマレード 1ぶくろ		△ 牛乳 527kcal ○ ごはん しろみざかなのていやき △ ホキ 1きれ みりん 4.5 さけ 1.9 ○ さとう 3 ○ かたくりこ 0.6 こいくちしょうゆ キャベツのごまサラダ □ キャベツ 45 ○ あぶら 0.7 ○ ごまあぶら 0.7 ○ ごま 0.7 しお す こいくちしょうゆ とうふとわかめのみそじる △ わかめ 0.6 □ しめじ 7 □ えのきたけ 7 △ とうふ 30 みそ だし	
21		22		23	
△ 牛乳 666kcal ○ ごはん ていやきハンバーグ △ ハンバーグ 1個 ○ さとう 1.2 みりん 4 ○ かたくりこ 0.65 さけ 2.2 こいくちしょうゆ かぼちゃサラダ □ かぼちゃ 35 □ きゅうり 11 △ ハム 5 しお マヨネーズ くらこしょう す だいこんのみそじる □ だいこん 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 みそ だし		△ 牛乳 557kcal ○ コッペパン エビカツ エビカツ 1こ ○ あげあぶら 3.6 イタリアンサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ もやし 7 イタリアンドレッシング コンソメスーフ △ とりももにく 10 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 15 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 しお コンソメ こしょう		△ 牛乳 644kcal ○ わかめごはん(げんりょう) ひやしうどん ○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 ○ さとう 1.8 みず 6 △ きんしたまご 15 こいくちしょうゆ めんつゆ たこナゲット △ たこナゲット 1こ ○ あげあぶら 2	
24		25		26	
△ 牛乳 549kcal △ チャーハン ○ こめ 80g ○ あぶら 0.35 ○ ごまあぶら 1 △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 45 □ にんじん 10 □ ねぎ 7 さけ 0.6 ○ あぶら 0.3 しお こしょう こいくちしょうゆ ちゅうかスープ スッキニーのスーフ △ ベーコン 7 □ たまねぎ 15 □ ズッキーニ 20 □ ちんげんさい 10 □ にんじん 5 うすくちしょうゆ コンソメ しお こしょう すもも □ すもも 1こ		△ 牛乳 525kcal ○ ごはん ぶたキムチいため △ ぶたにく 40 □ キムチ 26 □ キャベツ 34 □ たまねぎ 35 □ ニラ 10 □ しょうが 1 □ にんにく 0.5 ○ さとう 1.5 さけ 2 ○ ごまあぶら 1 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ コチュジャン きゅうりともしのわかめあえ □ きゅうり 25 □ もやし 25 ○ ごま 1 ○ ごまあぶら 0.25 △ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ		△ 牛乳 644kcal ○ わかめごはん(げんりょう) ひやしうどん ○ うどん 100 □ もやし 25 □ ほうれんそう 15 □ にんじん 7 △ あぶらあげ 4.3 ○ さとう 1.8 みず 6 △ きんしたまご 15 こいくちしょうゆ めんつゆ たこナゲット △ たこナゲット 1こ ○ あげあぶら 2	



☆材料購入の都合により  
献立を変更することが  
あります。

6月の紀の川市産の野菜は・・・玉ねぎ、人参、じゃがいも、にんにく、  
キャベツ、すじなしいんげん、切干し大根、  
きゅうり、しいたけ、トマト、なす

米・・・きぬひかり(紀の川市産) フルーツ給食  
手作りこんにやく(四季グループ) 14(火) 冷凍みかん  
24(金) すもも

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょうどう 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
あまいとうもろこし 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)