



# 6月 こんだてひょう

日 (曜)	こんだてめい		体を作るもとなる食品(赤)		体の調子をととのえるもとなる食品(緑)		エネルギーのもとなる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類			
3月	ごはん	牛乳	コーリンチー やきビーフン ごもくスープ	とりにく なると うすらたまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	ねぎ だいこん たけのこ もくらげ コーン	※ かたくりこ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	578 26.3 2.0
4火	歯と口の健康週間 とりごはん	牛乳	ししゃもフリッター からしあえ ぐたくさんすましじる かみかみゼリー	とりにく あさり とうふ	牛乳 ししゃも オキアミ あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし しめじ	ごぼう えだまめ だいこん ナタデココ	※ こむぎこ はつがげんまい ゼリー さとう	あぶら	657 24.8 2.3
5水	ソフト フランス	牛乳	わかめとしらすのたまごやき いかくんサラダ ポークビーンズ レーズンクリーム	たまご だいず とうにゅう いか ひよこまめ ぶたにく	牛乳 わかめ ジャコ	にんじん ブロッコリー パプリカ トマト	たまねぎ セロリー パプリカ えだまめ	キャベツ きゅうり	パン さとう ジャがいも	あぶら レーズンクリーム	615 29.1 2.8
6木	ごはん	牛乳	あつあげのあまみそやき ひとくちきゅうり にらたまみそじる きんぴらごぼう	あつあげ たまご みぞ さつまあげ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	きゅうり しいたけ	※ ジャがいも さとう	あぶら ごま	558 22.6 1.9
7金	カレーライス (むぎごはん)	ジョア	カミカミこんさいカレー かいそうサラダ かわちばんかん	とりにく しろいんげんまめ	ジョア かいそう	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ だいこん アップルソース かわちばんかん きゅうり	ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	※ むぎ ジャがいも	あぶら	656 21.4 2.0
10月	<入梅> ごまごはん	牛乳	いわしのかほやき いそあえ とんじる ぐんまのうめゼリー	いわし ぶたにく みぞ	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく	キャベツ ごぼう しめじ	※ さとう ゼリー ジャがいも かたくりこ	あぶら ごま	595 24.4 1.6
11火	ごはん	牛乳	かにたまあますあん くらげのあえもの えびと豆腐のチリソースに	たまご かに くらげ えび もめんどうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ ごぼう たけのこ えだまめ	キャベツ もやし ねぎ	※ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	612 28.5 1.8
12水	せわれ コッパン	牛乳	チリコンカン ブロッコリーのシーザーサラダ ガーリックスープ メロン	ぶたにく えんどうまめ ひよこまめ だいず きんときまめ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ こまつな	たまねぎ キャベツ コーン だいこん メロン	キャベツ きゅうり しめじ	パン	あぶら	582 26.2 2.5
13木	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソース チーズサラダ わかめスープ やおやさんおすすめくだもの(かんきつ)	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ わかめ	にんじん チンゲンサイ パプリカ トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ほししいたけ コーン	キャベツ きゅうり かんきつ	※ さとう パンこ	あぶら	605 23.4 2.3
14金	<田植え> なめし	牛乳	ますのみりんみそやき にしめ はたまねぎのみそじる てづくりふかしまんじゅう	ます こうやとうふ あぶらあげ あすき みぞ	牛乳 こんぶ	にんじん はたまねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しめじ	だいこん こんにゃく	※ さとう こむぎこ はつがげんまい ジャがいも	あぶら	621 28.6 2.5
17月	ラーメン	牛乳	たかなまんじゅう しおナムル しょうゆラーメンスープ マラーカオ	ぶたにく とりにく なると たまご	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう パプリカ たかな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レーズン	キャベツ もやし ねぎ	※ ラーメン こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	621 26.0 2.6
18火	お魚大好き! 食育の日 ごはん	牛乳	あじのぶりからやき ごまこんぶあえ おやかに	あじ とりにく こうやとうふ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ほししいたけ グリーンピース	キャベツ もやし	※ ジャがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	585 34.4 1.9
19水	くろパン	牛乳	チキンのコーンフ레이크やき グリーンサラダ トマトスープ すいか	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー みずな トマト	たまねぎ キャベツ レタス しめじ	キャベツ きゅうり すいか	パン パンこ コーンフ레이크	あぶら ノイグ マネース	579 30.7 2.0
20木	ハヤシライス (むぎごはん)	牛乳	(ハヤシチュー) やさしいマリネ カラフルゼリー	ぶたにく	牛乳 なまクリーム スキムミルク チーズ	にんじん さやいんげん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー	マッシュルーム キャベツ	※ むぎ ジャがいも ゼリー	あぶら	692 24.9 2.3
21金	ごはん	のむ ヨーグルト	レバーのあまからだれ うめりおひたし ゆずきのでるみそけんちん にははるのさくらんぼ	ぶたレバー かつおぶし とうふ みぞ	ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ うめ ごぼう しいたけ	キャベツ もやし だいこん こんにゃく	※ さとう かたくりこ ジャがいも	あぶら	603 20.8 1.7
24月	ひじき ごはん	牛乳	あげだしとうふ ごぼうのサラダ かきたまじる	とりにく だいず たまご あぶらあげ とうふ なると	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな パプリカ	たまねぎ ごぼう コーン	えだまめ キャベツ ほししいたけ	※ はつがげんまい さとう かたくりこ	あぶら	617 26.6 2.0
25火	ごはん	牛乳	いかのねぎしおやき のざわなあえ キャベツのみそじる きりほしだいこんのいために	いか あつあげ みぞ さつまあげ	牛乳	にんじん のざわな チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり きりほしだいこん	キャベツ しめじ ねぎ	※ さとう	あぶら ごま	516 23.5 2.1
26水	しょくパン	牛乳	ハムとチーズのキッシュ はなやさいサラダ ごぼうのブラウンシチュー ミニトマト アプリコットジャム	ハム ぶたにく たまご とうにゅう しろいんげんまめ	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ ごぼう	カリフラワー コーン パプリカ ミニトマト	パン アプリコットジャム ジャがいも	あぶら マヨネーズ	718 32.2 3.2
27木	ごはん	牛乳	ぶたにくとあつあげのみそいため ごまドレッシングあえ はるさめスープ	ぶたにく あつあげ みぞ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ ピーマン みずな ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ きゅうり だいこん	キャベツ もやし コーン	※ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	541 23.8 2.3
28金	にんじん ピラフ	牛乳	メバルのハーブやき パッチョサラダ やさしいたっぷりとうにゅうスープ	メバル とりにく ぶたにく とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ コーン ごぼう	マッシュルーム きゅうり だいこん しめじ	※ むぎ	あぶら バター ごま	556 24.4 2.4

※材料の都合により献立が変更になることがあります。  
◆地場産物食材は太字、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準	熱量：650kcal	蛋白質：26.0g	脂質：18.0g	食塩相当量：2.0g
今月の平均	熱量：605kcal	蛋白質：26.1g	脂質：18.1g	食塩相当量：2.2g

◎今月分の給食費の引き落としは7月31日(水)です。残高の確認をお願いいたします。