

6がつこんだてひょう

日	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず	エネルギー	赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま	
				たんぱくしつ	血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1水	しおこんぶごはん	○	やさいとりにくのカレーに やさいのレモンあえ とうにゆうプリン	666 24.2	とりにく なまあげ とうにゆう	ぎゅうにゆう しおこんぶ こなかんでん なまクリーム	こめ さとう じゃがいも いとこんにやく くろぎとう	あぶら	にんじん さいいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ レモン
2木	チリビーンズライス	○	やさいチップス キウイフルーツ	685 22.0	ぶたひきにく レバーチップ だいた	ぎゅうにゆう	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ にんにく しょうが セロリ れんこん ゴールドキウイ
3金	ごはん てづくりなめたけ	○	あつやきたまご やさいのあえもの みそしる	597 25.9	ぶたひきにく だいた たまご なまあげ	ぎゅうにゆう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	えのきたけ ほししいたけ たまねぎ キャベツ はくさい ねぎ
6月	けんちんうどん	○	ツナとわかめのサラダ わふうケーキ	558 25.0	ぶたにく あぶらあげ ツナ たまご いんげんまめ	ぎゅうにゆう わかめ なまクリーム	うどん さとう いとこんにやく こむぎこ チョコチップ	あぶら バター	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ほししいたけ キャベツ レモン
7火	フィッシュバーガー	○	ポイルキャベツ ワンタンスープ パイナップル	557 28.5	メルルーサ たまご ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゆう	ミルクパン こむぎこ パンこ ワンタン	あぶら	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たけのこ もやし ねぎ パインホール
8水	たこめし お誕生日給食	○	ちくぜんに いそあえ	599 22.2	たこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゆう のり こなかんでん	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	にんじん さいいんげん こまつな	しょうが れんこん ごぼう たけのこ ほししいたけ キャベツ りんごジュース ナタデココ
9木	ピザトースト	○	ハニーサラダ いんげんまめのクリームに	598 25.3	ベーコン とりにく いんげんまめ とうにゆう	ぎゅうにゆう チーズ	しょくパン はちみつ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん ピーマン アスパラガス こまつな	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン エリンギ
10金	うめじゃこごはん	○	こざかなのあげもの おかかあえ とうにゆうみそしる	579 25.8	けずりぶし あぶらあげ みそ とうにゆう	ぎゅうにゆう ちりめん にぎす	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも	ごま あぶら	こまつな にんじん さいいんげん	うめぼし しょうが もやし キャベツ だいこん たまねぎ
13月	むぎごはん ひじきふりかけ	○	とりのてりやき ピーナッツあえ ぐだくさんじる	599 25.8	こなかつお とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま ピーナッツ	にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ
14火	ちゅうかどん	○	はるさめサラダ アジサイゼリー	623 25.6	ぶたにく いか えび あさり うずらたまご	ぎゅうにゆう こなかんでん	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ コーン もやし きゅうり ぶどうジュース ナタデココ
15水	ごはん	○	さかなのこうみやき からしあえ かきたまじる	592 29.6	さば とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	こまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし えのきたけ
16木	フランスパンの トースト	○	ハンガリアンシチュー くきわかめサラダ	571 22.5	ベーコン ぶたにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゆう こなチーズ くきわかめ	ソフトフランスパン じゃがいも こむぎこ さとう	バター あぶら ごま	パセリ にんじん ピーマン パブリカ トマトかん	セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし
17金	シーフードスープ スパゲッティ	○	アスパラサラダ フルーツヨーグルト	570 27.3	いか えび あさり ベーコン	ぎゅうにゆう こなチーズ ヨーグルト	スパゲッティ こむぎこ さとう じゃがいも はちみつ	あぶら	にんじん パセリ トマトかん アスパラガス	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ きゅうり パイナップルかん ももかん みかんかん
20月	ぶたにくのおろしどん 野菜の日給食	○	★ごぼうのパリパリサラダ れいとうみかん	642 24.0	ぶたにく	ぎゅうにゆう	こめ いとこんにやく さとう でんぶん	あぶら ごま	わけぎ にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ もやし きゅうり れいとうみかん
21火	パインパン	○	とりにくのパーベキューソース チーズポテト イタリアンスープ バナナ	583 25.5	とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう こなチーズ	パインパン さとう じゃがいも	あぶら	にんじん かぶのは トマトかん	しょうが レモン たまねぎ りんご キャベツ かぶ セロリ パナナ
22水	ごまだれ ひやしちゅうか	○	かいこうしょう	585 25.5	ささみ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	ラーメン さとう こむぎこ	ごまあぶら ねりごま ごま あぶら	にんじん	しょうが きゅうり コーン もやし
23木	ごはん	○	さかなのにんにくやき ごしきあえ きぬさやのみそしる	594 27.0	さば なまあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	にんじん さやえんどう	にんにく もやし キャベツ コーン たまねぎ
24金	バターロール	○	マカロニグラタン フレンチサラダ さくらんぼ	601 26.6	とりにく えび とうにゆう	ぎゅうにゆう なまクリーム こなチーズ	バターロールパン マカロニ こむぎこ パンこ さとう	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ
27月	カルビチャーハン	○	ちゅうかスープ プラム	577 22.4	ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゆう わかめ	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	タカノツメ ピーマン パブリカ にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ プラム
28火	ドライカレー	○	かみかみサラダ カルピスゼリー	674 22.9	ぶたひきにく レバーチップ さきいか	ぎゅうにゆう こなかんでん カルピス	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが だいこん もやし ごぼう きゅうり
29水	ツナのたきこみごはん	○	ししゃものカレーあげ かいそうサラダ すましじる	607 25.8	ツナ たまご とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう ししゃも かいそうミックス	こめ いとこんにやく さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	にんじん さいいんげん こまつな	ごぼう えのきたけ キャベツ コーン たまねぎ
30木	えびクリームライス	○	カラフルサラダ メロン	619 23.2	えび とりにく ベーコン とうにゆう	ぎゅうにゆう こなチーズ	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	バター あぶら	にんじん こまつな パブリカ	セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり メロン

★20日は野菜の日給食です。今月は「ごぼう」です。
 ※学校行事・食材料の都合・感染性胃腸炎の流行等により、献立内容を変更することがあります。