



にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					きいろ おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちょうしをととのえる
2	げつ	ごはん(減)		カレーうどん こまつないりあつやきたまご かりかりきゅうり	こめうどん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご (だし:いりこ)	にんにくしょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しめじ きゅうり つぼづけ
3	か	ミルクパン		ポトフ メンチカツ あまなつサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ あまなつみかん きゅうり
食育わくわくデー【かみかみメニュー】							
4	すい	むぎごはん		ぶたじる いわしのみぞれに かみかみサラダ	こめ むぎ さとも こんにやく さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ いわし しらす チーズ むぎみそ (だし:いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ
5	もく	むぎごはん		おやこどんのぐ きりぼしだいこんのマヨあえ さつまいもチップス	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら コーンスターチ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ ツナ (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり
6	きん	むぎごはん		のっぺいじる さばのしおやき ごまずあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく でんぷん ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ どうふ さば (だし:かつお こんぶ)	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり
9	げつ	むぎごはん		びりからみそしる ホキてんたまあげ うめおかかあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ むぎみそ ホキ あおさ とりにく かつおぶし (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ うめ
10	か	コッペパンカット		ポテトスープ チリコンカン そえレタス	パン さとう でんぷん じゃがいも パター	ぎゅうにゅう とりにく だいず しろいんげんまめ クリーム ぎゅうにく ぶたにく レバー だいずフレーク	にんじん たまねぎ どうもろこし マッシュルーム こまつな にんにく トマト レタス
緑川小リクエスト給食							
11	すい	むぎごはん		トマトたまスープ ぶたキムチ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	トマト たまねぎ どうもろこし にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ もやし にら
12	もく	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに やさいのごまマヨあえ 1食ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぷん ねりごま ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレーク あつあげ ひじき ツナ ふりかけ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが キャベツ きゅうり どうもろこし
「まごわやさしい」給食							
13	きん	むぎごはん		どうふとわかめのみそしる ちくわのいそべあげ ごぼうのきんぴら	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぷん こむぎこ さとう こんにやく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ わかめ ぶたにく ちくわ あおさ むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん
大阪関西万博開催メニュー (大阪・三重)							
16	げつ	むぎごはん		ぼんじる おこのみやきふうつくね ごまだれキャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん ねりごま ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ どうふ むぎみそ とりにく あおさ かつおぶし (だし:こんぶ)	ごぼう なす にんじん かぼちゃ えだまめ キャベツ しょうが きゅうり どうもろこし
ふるさとくまさんデー【八代】							
17	か	くまもとけんさん トマトパン		ABCスープ さかなのバーベキューソースがけ コールスローサラダ	パン さとう マカロニ じゃがいも でんぷん あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう チキンウインナー うずらたまご タラ	トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんご にんにく きゅうり どうもろこし
人気メニュー							
18	すい	むぎごはん		キーマカレー グリーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レバー だいず だいずフレーク チーズ ツナ	にんじん たまねぎ パプリカ にんにく しょうが トマト セロリ りんご レタス キャベツ きゅうり どうもろこし
19	もく	むぎごはん		みそけんちんじる ぶたにくのしょうがやき	こめ むぎ こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ むぎみそ ぶたにく あつあげ (だし:こんぶ)	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが パプリカ
うとんうまかデー【なす・きゅうり】							
20	きん	むぎごはん		なすいりマーボー かいそうサラダ セレクトデザート	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま フルーツあんぱんにんぷりん レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレーク どうふ あかみそ ツナ かいそうミックス	なす にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ どうもろこし
23	げつ	むぎごはん		みそだごじる きびなごからあげうめふうみ(3尾) くきわかめのいために	こめ むぎ こむぎこ さとも あぶら でんぷん こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ むぎみそ きびなご くきわかめ てんぷら (だし:いりこ)	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ しそ ごぼう
24	か	コッペパンカット		やきそば チキンナゲット まめまめサラダ	パン スパゲティ こむぎこ パンこ コーンスターチ でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ あおさ とりにく チーズ だいず	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり えだまめ
25	すい	むぎごはん		こうやどうふのうまに さきいかのかみかみあえ しそこんぶ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう みずあめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら こおりとうふ さきいか こんぶ かんてん	たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん ごぼう きゅうり どうもろこし
26	もく	むぎごはん		トックスープ やきにく 宇土産やきのり	こめ むぎ でんぷん コーンスターチ パンこ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく あかみそ のり	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく どうもろこし チンゲンサイ にら ねぎ きくらげ もやし パプリカ りんご
27	きん	むぎごはん		かきたまじる ししゃもてんぷら ひじきのいりに	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご どうふ かまぼこ ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも だいず (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな えだまめ
30	げつ	むぎごはん		チゲふうスープ あげはるまき パンサンスー	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぷん こめこ あぶら さとう えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あわせみそ とりにく	たまねぎ もやし きくらげ にら にんにく はくさいキムチ キャベツ きゅうり にんじん しょうが ほししいたけ

※献立は都合により変更する場合があります。

今月の
給食目標

よくかんで食べよう

セレクト給食「スポーツ応援メニュー」

6月4日 食育わくわくデー

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。ご家庭でもよくかんで食べることを意識してみましょう。

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。今月の給食には、歯を作るもととなるカルシウムを多く含む食品のほか、かみごたえのある食べ物や料理を多く取り入れています。



6月は中体連が始まり、様々なスポーツで熱戦が繰り広げられます。そこで、私たちが頑張るみなさんを応援したいと考え、含まれている栄養素や自分の体の調子、自分が食べたい味などを考えて選ぶ、「セレクトデザートの日」を献立に取り入れました。スポーツをしている子もスポーツをしていない子も、セレクト給食で選んだデザートを楽しみおいしく食べて、元気に過ごしましょう。



カルシウム&鉄分

丈夫な骨や歯を作る
疲労回復や集中力アップ!

または



ビタミンC

疲労回復、ストレス軽減、
感染症予防