

| 日 | 曜 | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | おもなざいりょう | | | えいりょう | |
|------------|---|-------------|--------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------|
| | | | | | き | あか | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| かみかみメニュー | | | | | | | | | |
| 1 | 木 | むぎごはん | | カレーどうふ かみかみあえ | こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぷん | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ さきいか | たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ にんにくしょうが ねぎ きゅうり きりぼしだいこん | 623 | 26.6 |
| 2 | 金 | むぎごはん | | もずくスープ タコライスのご レタス シークアーサーゼリー | こめ むぎ さとう ごまあぶら こむぎこ シークアーサーゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ もずく | たまねぎ ピーマン にんにく しょうが レタス にんじん えのきたけ チンゲンサイ | 587 | 22.0 |
| 5 | 月 | むぎごはん | | とうふのみそしる れんこんとひきにくのてりやき とうがんのかぼすあえ | こめ むぎ さとう あぶら パンこ でんぷん ごま | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ とりにく ハム むぎみそ (だし:いりこ) | れんこん たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし とうがん ねぎ きゅうり キャベツ かぼすかじゅう | 522 | 20.3 |
| 6 | 火 | こめこいりにんじんパン | | ポークビーンズ フルーツヨーグルト | パン さとう じゃがいも やさしいゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト クリーム | たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト みかん もも パイン りんご | 586 | 27.0 |
| 7 | 水 | むぎごはん | | じゃがいものそぼろに はるさめのすのもの 宇土産やきのり | こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく はるさめ ごま | ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ あつあげ きんしたまご チキンハム のり | にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが | 567 | 22.8 |
| 8 | 木 | むぎごはん | | はっぼうさい しゅうまい(2こ) パンパンジーサラダ | こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま パンこ こむぎこ | ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ ずらたまご かいそうミックス とりにく | たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ きゅうり とうもろこし しょうが | 648 | 28.4 |
| 9 | 金 | むぎごはん | | とんじる いわしのかばやき さつまいもチップス | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく さつまいも でんぷん | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく とうふ むぎみそ (だし:いりこ) | しょうが にんじん ごぼう しいたけ ねぎ | 647 | 24.9 |
| 12 | 月 | むぎごはん | | ごもくスープ ぎゅうにくとはるさめのオイスターいため みかんかじゅう ← JA熊本果実運よりいただきました! | こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ ごま | ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく とうふ | しょうが にんにく ごぼう にんじん もやし パプリカ しいたけ たまねぎ にら えのきたけ ねぎ みかんかじゅう | 602 | 21.6 |
| 13 | 火 | こめこパン | | ソースやきそば えだまめとうふのミンチカツ | パン あぶら パンこ でんぷん ちゃんぽんめん | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか とりにく とうふ | にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが えだまめ | 693 | 30.9 |
| 14 | 水 | むぎごはん | | とりごぼうじる ちぐさやき うめおかかあえ | こめ むぎ さとう でんぷん | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご とうふ いかかつお むぎみそ (だし:いりこ) | にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ グリーンピース たけのこ とうもろこし ねりうめ | 533 | 22.5 |
| 15 | 木 | むぎごはん | | にくだんごいりちゅうかスープ あじのごまフライ ミニトマト(2こ) | こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま こむぎこ パンこ でんぷん | ぎゅうにゅう あじ かまぼこ とりにく ぶたにく | キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ ミニトマト | 590 | 23.6 |
| 16 | 金 | むぎごはん | | エッグカレー カラフルサラダ | こめ むぎ さとう じゃがいも オリーブオイル | ぎゅうにゅう うずらたまご とりにく チーズ | にんじん たまねぎ りんご トマト キャベツ きゅうり にんにく しょうが パプリカ アスパラガス | 650 | 22.1 |
| ふるさとくまさんデー | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | むぎごはん | | じゃがいものみそしる ちくわのいそべあげ いぐさそうめんサラダ | こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも いぐさそうめん こむぎこドレッシング | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ちくわ あおき むぎみそ (だし:いりこ) | にんじん たまねぎ ねぎ トマト きゅうり キャベツ | 565 | 18.8 |
| 20 | 火 | 丸パンカット | | やさいのスープに ハンバーグのケチャップソース グリーンサラダ | パン さとう じゃがいも でんぷん ドレッシング | ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく | キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり レタス とうもろこし トマト | 648 | 27.2 |
| うとんうまかデー | | | | | | | | | |
| 21 | 水 | むぎごはん | | しるビーフン マーボーなす | こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ビーフン | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず あつあげ あかみそ | にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが きくらげ にんにく たけのこ なす | 607 | 22.7 |
| スポーツ応援メニュー | | | | | | | | | |
| 22 | 木 | むぎごはん | | わかめスープ やきにくソテー セレクトデザート | こめ むぎ さとう ごま こんにやく はちみつレモンゼリー | ぎゅうにゅう とうふ ちくわ わかめ ぶたにく あかみそ きなこプリン | キャベツ たまねぎ りんご きなこプリン パプリカ にんじん もやし にんにく しょうが えのきたけ はちみつレモンゼリー | 574 | 22.7 |
| 23 | 金 | むぎごはん | | すいとんじる さけのなかおちカツ しそこんぶ | こめ むぎ さとう あぶら すいとん さといも こむぎこ でんぷん マヨネーズ | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さけ こんぶ (だし:いりこ) | にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ しそ | 631 | 23.7 |
| 免疫カアップデー | | | | | | | | | |
| 26 | 月 | むぎごはん | | ぴりっとぶだじゃが ひじきサラダ 1しよくなっとう | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ねりごま ノンエッグマヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき なっとう | たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく もやし きゅうり とうもろこし | 649 | 25.9 |
| 27 | 火 | ソフトフランスパン | | かぼちゃのクリームに じゃこまめサラダ | パン さとう マカロニ オリーブオイル | ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ミックスビーンズ しらすぼし | かぼちゃ にんじん しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス | 655 | 23.9 |
| 28 | 水 | カレーピラフ | | コンソメスープ ほうれんそうオムレツ あまなつサラダ | こめ さとう あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ベーコン たまご | キャベツ たまねぎ あまなつみかん にんじん きゅうり ほうれんそう グリーンピース とうもろこし あかピーマン | 597 | 18.1 |
| 29 | 木 | むぎごはん | | はるさめスープ とりにくとこんにゃくのあまずあん 1しよざっこくふりかけ | こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも はるさめ ごまあぶら ざっこくふりかけ | ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ | れんこん にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ きくらげ ねぎ にんにく しょうが | 590 | 19.2 |
| まごわやさしい給食 | | | | | | | | | |
| 30 | 金 | むぎごはん | | あつあげのみそしる しおさば きんぴらごぼう | こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら こんにやく じゃがいも | ぎゅうにゅう あつあげ さば てんぷら わかめ むぎみそ (だし:いりこ) | たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう いんげん | 614 | 24.0 |

※献立は、都合により変更することがあります。



今月の献立テーマ

菌によい食べ物を食べよう

学校給食の献立は、毎月テーマを意識しています。
今月は、菌の衛生週間に合わせて、「菌によい食べ物を食べよう」というテーマで、かみ応えのある食材やメニューや、カルシウムの多い食材を取り入れたりしています。



かみ応えのある食材…… いか、豆類、れんこん、ごぼう、切り干し大根
カルシウムの多い食材…… ヨーグルト、豆類

6月の献立に取り入れています。給食を食べながら探してみましよう！

セレクト給食「スポーツ応援メニュー」

6月22日(木)は、自分が食べたいものを選ぶセレクト給食の日です。
栄養・体の調子・自分が食べたい味などを考えて選んでもらいます。

丈夫な体を作りたい人に！

疲れを回復させたい人に！



or

