



日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	むぎごはん		ジャージャンどうふナムル	おもにエネルギーになる こめ むぎ さとう ごまあぶらでんぶん	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	おもにからだのちようしをとのえる にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり もやし きくらげ ねぎ にんにく しょうが	589	24.7
4	火	ソフトフランスパン		クリームスープ いわしのかりかりあげ(2尾) ごぼうサラダ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ コーンスターチ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ペーコン いわし チーズ みそ	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ しょうが	623	21.8
5	水	むぎごはん		スタミナスープ とうふハンバーグのごまみそだれ とさずあえ	こめ むぎ さとう ごま パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ むぎみそ かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし にら にんにく はくさいキムチ	550	23.4
6	木	むぎごはん		かぼちゃそぼろに さかなのあまずあんかけ 宇土産のりのでづくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たら のり かつおぶし	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ えのきたけ ピーマン しょうが	631	28.7
7	金	むぎごはん		じゃがいものみそしる ちくさやき きんぴらごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら こむぎこ こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ てんぷら たまご むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう	593	20.6
10	月	むぎごはん		はるさめのねぎごまスープ セルフとりそぼろ ミニトマト(2こ)	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ えだまめ しょうが とうもろこし ミニトマト ねぎ	550	22.7
11	火	こめこいり にんじんパン		やきそば はるまき ささみサラダ	パン あぶら ラーメンめん はるさめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか ちくわ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし きゅうり しょうが たけのこ きくらげ	640	26.2
12	水	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さんがやき きりぼしだいこんのもの	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ アジ てんぷら むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ きりぼしだいこん えだまめ ごぼう たけのこ	546	22.1
13	木	むぎごはん		ごもくじる ひきにくとれんこんのてりやき ごまざあえ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごま さとう パンこ でんぶん こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ (だし: いりこ)	ごぼう にんじん れんこん ねぎ もやし ピーマン きゅうり ほししいたけ	524	18.5
14	金	むぎごはん		トマトとたまごのスープ アジハーブフライ えだまめとコーンのサラダ	こめ むぎ でんぶん あぶら こめこ こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう たまご ペーコン チキンハム アジ	たまねぎ えのきたけ にんじん えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり トマト パジル パセリ	615	23.6
17	月	むぎごはん		フォーふうスープ ホイコーロー セレクトデザート	こめ むぎ ビーフン さとう ごまあぶら とうにゅうムース マンゴプリン	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく チキンハム あかみそ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ ピーマン パプリカ にんにく しょうが きくらげ	602	21.6
18	火	ミルクパン		ジュリエンスープ さかなのオーロラソース ラタトゥイユ	パン あぶら バター でんぶん オリーブオイル ホワイトソース	ぎゅうにゅう ペーコン ホキ チキンウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パプリカ スズキニ ピーマン トマト なす にんにく	571	24.5
19	水	むぎごはん		ミートボールカレー かみかみサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく チーズ しらすぼし	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ トマト にんにく しょうが	617	20.2
20	木	むぎごはん		ちゅうかスープ マーボーなす	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あつあげ だいずフレック あかみそ	にんじん たまねぎ にら しめじ なす ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし	539	20.5
21	金	むぎごはん		たまごとわかめのスープ ちくわのいそべあげ いぐさそうめんサラダ いっしょくふりかけ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう いぐさそうめん でんぶん ドレッシング こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とうふ わかめ あおさ ふりかけ	にんじん たまねぎ えのきたけ トマト きゅうり キャベツ	571	21
24	月	むぎごはん		はっばうさい にくだんごのあまずだれ パンサンスー	こめ むぎ でんぶん えんどうまめはるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく チキンハム うずらたまご かまぼこ えび	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ きゅうり しょうが	548	21.0
25	火	しょくパン		ミネストローネ かぼちゃひきにくフライ だいずとひじきサラダ りんごジャム	パン さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも マカロニ パンこ ごま ねりごま あぶら りんごジャム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひじき だいず	たまねぎ キャベツ にんじん トマト きゅうり かぼちゃ とうもろこし にんにく	667	21
26	水	むぎごはん		みそけんちんじる ぶりのてりやき ゆかりあえ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ ぶり むぎみそ (だし: いりこ)	ごぼう にんじん だいこん キャベツ きゅうり ねぎ しそ しょうが ほししいたけ	559	27.6
27	木	むぎごはん		おやこに ツナとアーモンドのサラダ 宇土産やきのり	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりどうふ ちくわ ツナ のり	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり	591	25.1
28	金	トマトピラフ		やさしいスープ レモンパジルナゲット(2個) マカロニサラダ	こめ こめこ さとう あぶら マカロニ じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモンかじゅう トマト とうもろこし グリンピース	563	19.7

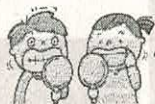
※献立は、都合により変更する場合があります。

今月の
給食目標

よくかんで食べよう

食育わくわくデー

歯によい食事



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。家族でよくかむことを意識しましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」ということで、今月は、歯を作るもととなるカルシウムの多い食品や、かみごたえのある料理を多く取り入れています。



カルシウムの多い食品



かみごたえのある食品

セレクト給食「スポーツ応援メニュー」

6月17日(月)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。

丈夫な体や筋肉を作る
疲労回復や集中力アップ!疲労回復、ストレス軽減、
感染症予防

たんぱく質・鉄

または



ビタミンC