



日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき				エネルギー kcal たんぱく質 g しょくえん g そうとうりょう g	
				きいろ	あか	みどり			
				ねつやちからになる	ちやにくになる	いろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの		
2	月	やきうどん	ツナコーンサラダ バナナ	うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ツナ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ ほししいたけ もやし とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり バナナ	439 17.9 1.4	
3	火	きなこ あげパン	いかくんサラダ ワントンスープ	コッペパン あぶら さとう ワントン	ぎゅうにゅう きなこ いか ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	きゅうり セロリ かぶ もやし ねぎ ほししいたけ	467 22.2 2.0	
4	水	わかめごはん	やきししゃも ごまあえ いなかじる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも なまあげ みそ	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく	418 20.2 2.1	
5	木	むぎごはん	ポークカレー チーズサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	451 16.9 1.5	
6	金	カラフル きんぴらどん	たまねぎのみそしる オレンジ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	にんじん ピーマン パプリカ さやいんげん	にんにく ごぼう しめじ たまねぎ オレンジ	485 20.9 1.8	
9	月	振替休日							
10	火	こめっこばん	ハンバーグデミソース チースポテト キャベツスープ	こめっこばん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ	466 24.1 2.8	
11	水	たこめし	こますあえ とんじる	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう たこ ぶたにく とうふ みそ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	459 19.7 1.7	
12	木	じゃがいもほり スパゲッティ ナポリタン	えだまめときゅうりのサラダ あじさいゼリー	スパゲッティ あぶら さとう バター ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく えだまめ きゅうり キャベツ	402 15.6 1.5	
13	金	こましおごはん	★こがねに えのきのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ とうふ みそ	にんじん さやえんどう	たまねぎ たまねぎ ほししいたけ ねぎ えのきたけ こんにゃく	459 20.0 2.3	
14	土	休日参観							
16	月	ビビンバ	わかめスープ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが たけのこ もやし ねぎ ほししいたけ	458 17.7 1.7	
17	火	コーンピラフ	こまつなサラダ ★じゃがいものポターージュ	こめ あぶら さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろいんげんまめ	にんじん ピーマン こまつな パセリ	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	518 18 1.8	
18	水	なめし	さばのしおやき ごもくひじきに すましじる	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば だいす あぶらあげ とりにく ひじき とうふ	にんじん ほうれんそう	こんにゃく えだまめ ほししいたけ ねぎ	495 25.3 2.4	
19	木	とりじる もりうどん	★じゃがいももち おかかあえ	うどん さとう バター かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ キャベツ	538 20.1 3.1	
20	金	ミルクパン	とりのてりやき グリーンサラダ ★オニオンスープ	ミルクパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん さやいんげん パセリ	しょうが きゅうり アスパラガス たまねぎ	452 27.2 2.5	
23	月	ひやしちゅうか	★フライドポテト かわちぼんかん	ちゅうかめん あぶら さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた	にんじん	きゅうり もやし とうもろこし かわちぼんかん	518 17.4 2.6	
24	火	さけチャーハン	もやしのナムル はるさめスープ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さけ やきぶた わかめ	にんじん こまつな にら	ねぎ しょうが キャベツ もやし ほししいたけ	470 19.0 1.7	
25	水	ツイストロール	★チキンのトマトに コーンサラダ	ツイストロール あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし キャベツ きゅうり	496 19.8 2.0	
26	木	むぎごはん しっとりふりかけ	★にくじゃが かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう しらす かつおぶし たまご こんぶ ぶたにく とうふ わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しらたき ねぎ	447 20.2 1.8	
27	金	むぎごはん	ごぼういりドライカレー チキンサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ジョア ぶたにく だいす とりにく	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	500 21.3 2.0	
30	月	パーカーハウス	しろみずかなフライ キャベツサラダ ミネストローネ	パーカーハウス あぶら さとう マカロニ バター	ぎゅうにゅう ほき ベーコン だいす チーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	544 19.6 2.2	

6月の給食目標

- よくかんでたべよう!
- はやほねを
じょうぶにしよう!

6月4日~10日は

『歯と口の健康週間』です。

6月は歯と口の健康週間にちなみ、よくかんで食べるメニューをとりいれました!

(マークが目印です。)

しっかりとよく噛んで食べて、丈夫な歯を育てましょう!

今月の栄養師平均値(摂取基準)

- エネルギー 481(450)Kcal
- たんぱく質 20.7(15~26)g
- 食塩相当量 2.1(1.5)g



6月の予定

- ★9日(月) 振替休日
- ★12日(木) じゃがいもほり
- ★14日(土) 休日参観

- 今月の給食費の引き落とし日は6月30日(月)です。お忘れのないようお願いいたします。
- 都合により、献立や食材等が変更になることがあります。ご了承ください。
- こんにゃくいちは、名前の通りイモ類なので、食品群別では『きいろ』に分類されますが、こんにゃくに加工されると食物繊維たっぷりの『みどり』に変身します。