



6月よていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい			おもなしょくざい			えいようか	
		ごはん・パン	のりもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちようしとどこのえる いろのこいやさい		そのほかのやさい・くだもの
2	月	キャロットピラフ		にこみハンバーグ (トマト) コンソメスープ	こめ むぎ バター さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん トマト	たまねぎ コーン グリーンピース しめじ パセリ	491 17.3 1.9
3	火	しょうゆラーメン		ぎょうざ コーンサラダ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ	にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ キャベツ ほししいたけ きくらげ コーン	455 20.3 2.3
4	水	なめしごはん		いわしのカリカリフライ なめこじる きんぴらむしパン	こめ むぎ プレミックスこ ごま	ぎゅうにゅう しらす いわし とうふ わかめ みそ	にんじん	なめこ ねぎ ごぼう	440 16.6 1.7
5	木	むぎごはん		だいずカレー カムカムあえ	こめ むぎ じゃがいも バター ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう だいたす とりにく くきわかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	500 18.1 2.0
6	金	とりとごぼうの たきこみごはん		まめまめサラダ こしねじる	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいたす ぶたにく あつあげ みそ	にんじん いんげん アスパラガス	ごぼう ほししいたけ えだまめ コーン きゅうり キャベツ こんにゃく ねぎ しいたけ	425 18.2 1.5
9	月	休日参観による振替休業日							
10	火	ピザトースト		ごぼうのからあげ キャベツスープ カミカミアイスゼリー	しょうパン バター さとう かたくりこ こむぎこ あぶら ブタテコゼリー	ぎゅうにゅう ツナ チーズ だいたす	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン ごぼう しょうが キャベツ	462 19.2 2.1
11	水	むぎごはん		マーボードウフ わかめスープ	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま やさいジュース (りんご)	とうふ とりにく こおりとうふ みそ わかめ あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほししいたけ きくらげ	413 15.2 1.7
12	木	むぎごはん じゃがいも掘り		さばのみそに カリカリうめそくせきづけ じゃがいものみそじる	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう さば みそ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ	422 17.6 1.8
13	金	とりしおうどん		チーズいももち フルーツウファ	うどん ごま じゃがいも かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ チーズ とうにゅう	にんじん チンゲンサイ	みかんかん バインかん	445 18.1 1.9
14	土	ドーナツ・ぎゅうにゅう							
16	月	むぎごはん		たかききどん の く スイミータン カップヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら かたくりこ やさいジュース (しろぶどう)	とりにく こおりとうふ とうふ ヨーグルト ★たまご	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ きくらげ ほししいたけ コーン	456 16.3 1.7
17	火	むぎごはん		さけのねぎみそやき のりすあえ てまりぶのすましじる	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ぶ	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ のり とうふ わかめ	にんじん チンゲンサイ	ねぎ もやし ほししいたけ	428 24.2 1.6
18	水	きなこあげパン		ポテトとブロッコリーのごまあえ にくだんごスープ	コッペパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ みそ にくだんご	にんじん ブロッコリー	もやし ほししいたけ たまねぎ いら コーン	435 15.9 1.9
19	木	きりほしだいこんの ませごはん		ごぼうととりにくのごまいため キャベツのみそじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だいたす とうふ わかめ みそ	にんじん いんげん	きりほしだいこん しらたき ごぼう ねぎ キャベツ えだまめ	435 19.7 1.5
20	金	なつやさいパンネ		ベジタブルスープ ウィンナーむしパン	パンネ バター プレミックスこ	ジョア (ブレーン) とりにく だいたす ウィンナー チーズ	にんじん トマト	たまねぎ なす ツッキーニ キャベツ コーン	489 21.3 1.8
23	月	コッペパン		カミカミたこメンチ コールスローサラダ イタリانسープ	コッペパン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たこメンチ ごなチーズ ★たまご	にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	405 18.6 1.9
24	火	むぎごはん		とりそぼろどん の く あぶらあげのカリカリサラダ くきわかめのすましじる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ あぶらあげ とうふ くきわかめ	にんじん いんげん	ほししいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ	464 20.5 1.2
25	水	ひやしちゅうか		あつあげのもの すいか	ちゅうかめん ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう サラダチキン あつあげ	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり たまねぎ えだまめ ごま すいか	473 23.5 1.5
26	木	わかめごはん		あじのなんばんづけ のっぺいじる	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう わかめ あじ とうふ	にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ	413 19.4 1.1
27	金	おこのみやき		あおりのポテト とんじる ミックスフルーツ	おこのみやきこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく おかか あおりの ぶたにく みそ	にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ もも ようなん りんご	419 19.1 1.6
30	月	てづくりナン		なつやさいのキーマカレー わかめサラダ	こむぎこ さとう バター ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいたす わかめ	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	コーン たまねぎ なす キャベツ	431 18.1 2.2

★今月の目標★

よく かんて たべよう!



給食に関わる行事予定

- 9日(月) 休日参観による振替休業日
- 13日(金) パクパクメニュー (チーズいももち)
- 14日(土) 休日参観 ・ おやつ給食

6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です。
給食では、この週を中心に噛み応えのある食材を使用したカムカムメニューを取り入れています。
歯のマークのついているメニューは、かみこたえがあります。よくかんで食べましょう!



※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準 エネルギー441kcal たんぱく質18g (15~26g) 食塩相当量1.5g未満
今月の平均 エネルギー 439kcal たんぱく質 18.4g 食塩相当量 1.7g

こんにゃくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」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「みどりの仲間」に変身します。

6月分の給食費引き落とし日は6月30日(月)です。
金額は4240円です。
通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。