



日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき				エネルギー
				きいろ	あか	みどり		kcal
				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	たんぱく質
						しょくえん	g	
						しょうとうりょう	g	
1	月	ロールパン	牛乳 いかフライ コーンもやしサラダ コンソメスープ	ロールパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いか ベーコン	にんじん	とうもろこし もやし たまねぎ キャベツ	474 17.9 2.0
2	火	とりそぼろ ごはん	牛乳 あおなのツナあえ とうふのみそしる	こめ むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいす ツナ とうふ みそ	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ ねぎ えのきたけ	472 23.9 1.8
3	水	やしそば	牛乳 とりにく&だいこんのスープ オレンジゼリー	ちゅうかめん あぶら はるさめ かたくりこ ゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	にんじん ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	414 18.2 2.0
4	木	わかめごはん	牛乳 ししゃも ごまあえ とんじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも ふたにく とうふ みそ	にんじん	キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	444 22.9 2.0
5	金	じゃこ チャーハン	牛乳 しゅうまい チンゲンサイ&きのこのスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ジョア しらす とりにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ とうもろこし ねぎ ほししいたけ	457 19.0 2.6
8	月	シュガー あげパン	牛乳 きりぼしだいこんのナムル にくだんごスープ	コッパン ごま あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごまつな にら	キャベツ きりぼしだいこん しょうが ねぎ ほししいたけ はくさい	445 16.5 1.8
9	火	むぎごはん	牛乳 まめとんカレー ひじきサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく だいす なまクリーム ひじき	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	490 17.3 1.8
10	水	カラフル きんぴらどん	牛乳 あさづけ もやしのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ	にんじん ピーマン パプリカ ごまつな	にんにく ごぼう しめじ きゅうり キャベツ もやし	426 19.8 2.2
11	木	パンネ アラビアータ	牛乳 キャベツスープ バナナ	パンネ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ふたにく	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ バナナ	420 17.2 1.7
12	金	むぎごはん	牛乳 マーボーとうふ わかめスープ あじさいゼリー	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく なると みそ わかめ	にんじん にら	ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが えのきたけ	479 19.7 1.7
15	月	振替休日						
16	火	むぎごはん しっとりふりかけ	牛乳 ★あげじゃがいものそぼろに かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう しらす かつおぶし こんぶ ふたにく とうふ わかめ たまご	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	490 18.9 1.4
17	水	むぎごはん	牛乳 ハッシュドポーク チーズサラダ かわちばんかん	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく なまクリーム チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	487 17.4 2.0
18	木	パーカーハウス	牛乳 コーン&だいすのメンチカツ キャベツサラダ オニオンスープ	パーカーハウス あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	500 18.8 2.0
19	金	カレーうどん	牛乳 おかかあえ ★じゃがいももち	うどん かたくりこ あぶら さとう バター 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 チーズ	にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	501 20.4 2.2
20	土	休日 参観		BKバクメニュー				
22	月	ごましお ごはん	牛乳 ★こがねに すましじる	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう なまあげ ふたにく なると こうやどうふ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	451 19.2 2.0
23	火	せわり コッパン	牛乳 ★チリコンカン やさいスープ ヨーグルト	コッパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ベーコン ふたにく ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	427 19.4 1.9
24	水	ひやしちゅうか	牛乳 ★フライドポテト オレンジ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう やきふた	にんじん	きゅうり もやし とうもろこし オレンジ	528 17.6 2.5
25	木	コーンピラフ	牛乳 コールスローサラダ ★じゃがいものポタージュース	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	にんじん ピーマン パセリ	とうもろこし たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	455 15.4 1.6
26	金	なめし	牛乳 いわしのしょうがに チキンあえ ★いなかじる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とりにく なまあげ みそ	にんじん ごまつな さやいんげん	キャベツ ごぼう だいこん こんにゃく しょうが	436 22.0 2.3
29	月	ソフトフランス	牛乳 ★ポテトのチーズやき グリーンサラダ トマト&たまごのスープ	ソフトフランス あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ たまご ベーコン	パセリ さやいんげん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ	440 18.7 2.2
30	火	ソースチキンカツ どん	牛乳 こんぶあえ えのきのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう こまご ごまあぶら パンこ	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ みそ	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ えのきたけ	467 23.6 1.7

6月の給食目標

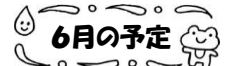
- よくかんでたべよう!
- はやおねを
じょうぶにしよう!

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 462(450)Kcal
- たんぱく質 19.2(15~26)g
- 食塩相当量 2.0(1.5)g



- 今月の給食費の引き落とし日は6月30日(火)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。

- ★9日(火) じゃがいもほり
- ★15日(月) 振替休日
- ★20日(土) 休日参観日