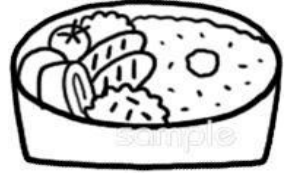


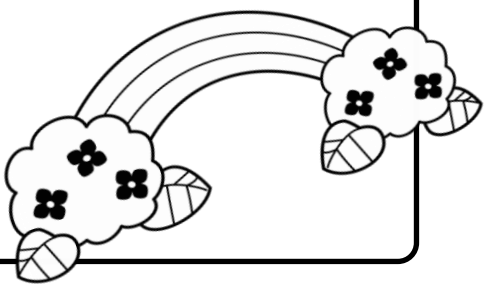


日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をととのえる)	行事	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
1	火	ソースやきそば ぎゅうにゅう ワントンスープ あまなつみかん	ちゅうかめん あぶら ワンタン	ぶたにく あおのり とりにく ぎゅうにゅう	もやし キャベツ たまねぎ にんじん はねぎ あまなつみかん		514 kcal 25.5 g 15.1 g 1.7 g
2	水	 おべんとうのひ					
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのごまみそあえ すましじる	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま	めかじき みそ ちくわ とうふ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	しょうが にんじん だいこん こまつな		609 kcal 23.4 g 17.8 g 2.5 g
4	金	くろパン ぎゅうにゅう ぶたにくのオニオンやき ABCスープ	くろパン あぶら マカロニ	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ こまつな		611 kcal 29.9 g 24.5 g 2.0 g
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのひものかりかりあげ すいとん	こめ むぎ あぶら こむぎこ かたくりこ	アジ スキムミルク かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん キャベツ こまつな		589 kcal 26.4 g 15.5 g 2.2 g
8	火	みそラーメン ぎゅうにゅう チーズはるまき	ラーメン あぶら ごま じゃがいも はるまきのかわ	ぶたにく なんと みそ とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ にら		572 kcal 28.3 g 22.4 g 2.8 g
9	水	わかめごはん ぎゅうにゅう ごぼうつくね みそしる	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	わかめ とりにく ひじき おから ひよこまめ かつおぶし さばぶし あぶらあげみそ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ ごぼう だいこん こまつな		592 kcal 24.3 g 15.7 g 2.9 g
10	木	ピザパン ぎゅうにゅう コールスローサラダ ラビオリのスープ	コッペパン あぶら ポークラビオリ さとう	ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン たまねぎ エリンギ キャベツ にんじん とうもろこし もやし はねぎ		581 kcal 25.1 g 22.1 g 3.2 g
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう だいずのあげに あつあげのちゅうかふうに	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごま ごまあぶら	だいず にぼし ぶたにく あつあげ かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ たけのこ いんげん		640 kcal 28.5 g 21.9 g 1.3 g
14	月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう わふうサラダ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ だいこん		650 kcal 20.1 g 21.1 g 1.4 g
15	火	きつねうどん ぎゅうにゅう こおりどうふのこはくあげ	うどん あぶら かたくりこ さとう ごま	とりにく あぶらあげ なんと かつおぶし さばぶし こおりどうふ たまこ あおのり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな		683 kcal 31.5 g 29.4 g 2.4 g
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものピリからひきにくに ちゅうかスープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん グリーンピース キャベツ しいたけ こまつな	6月 誕生日 給食	561 kcal 22.0 g 15.3 g 2.0 g
17	木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう とりにくのクラッカーあげ やさいスープ	ソフトフランスパン こむぎこ クラッカー あぶら	とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし はねぎ		683 kcal 24.7 g 28.6 g 1.2 g
18	金	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ にんにく もやし しいたけ		624 kcal 27.9 g 19.6 g 2.6 g
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう イカのチリソース はるさめスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	イカ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ はねぎ		623 kcal 21.8 g 16.2 g 1.9 g
22	火	タンタンあんかけめん ぎゅうにゅう にらたまスープ あおりんごゼリー	ラーメン さとう かたくりこ ごま あぶら あおりんごゼリー	ぶたにく とりにく みそ とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ はねぎ にら		543 kcal 25.0 g 18.2 g 1.9 g
23	水	ジュシー (おきなわふうたきこみごはん) ぎゅうにゅう ぶたのかくに もずくスープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ こんぶ もずく ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しいたけ しょうが たまねぎ だいこん たけのこ ねぎ		635 kcal 30.4 g 23.1 g 3.2 g
24	木	こめこロールパン ぎゅうにゅう ガイヤーン (タイふうやきとり) パッタイ (タイふうやきそば) メロン	こめこロールパン ごま さとう あぶら ビーフン	とりにく えび あつあげ たまご ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ もやし にら メロン		722 kcal 35.3 g 30.7 g 2.7 g
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのスタミナあげ じゃがいものみそしる	こめ むぎ ごま こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	アジ かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう	にんにく ねぎ りんご たまねぎ こまつな		588 kcal 25.7 g 17.7 g 2.2 g
28	月	かきあげどん ぎゅうにゅう すましじる	こめ むぎ さとう さつまいも あぶら こむぎこ かたくりこ	ちくわ さくらえび たまご かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう だいこん こまつな		638 kcal 20.0 g 17.5 g 2.5 g
29	火	なすのミートソースパスタ ぎゅうにゅう あおのりポテトビーンズ	スパゲッティ こむぎこ じゃがいも バター かたくりこ あぶら	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ だいず あおのり ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく たまねぎ なす		711 kcal 26.3 g 29.3 g 2.0 g
30	水	チンジャオロースーどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ れいとうみかん	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ れいとうみかん		607 kcal 24.8 g 17.5 g 2.0 g

* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

16日(水)6月生まれ誕生日給食

6月生まれの人にはケーキがつきます。
クラスでお祝いしてもらいましょう。



牛乳のよいところ

6月1日は「世界牛乳の日」です。
牛乳のよさを知って、給食でも残さず飲
みましょう。

効果的にカルシウムを
とれる

牛乳のカルシウムは体への吸収率が
よく、飲んで手軽にとれます。成長期
の「カルシウム貯金」にぴったりです。

