

日付	牛乳	主食	おかず		果物 ほか	食べ物のほたらき			栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
			主菜	副菜		主に血・筋肉・骨・歯 などをつくる(赤)	主に熱や力の もとになる(黄)	主に体の調子を 整える(緑)	
1 金			そばの竜田揚げ	きりぼしだいこん あますあ 切干大根の甘酢和え こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ		ぎゅうにゅう	こめ	しょうが	899 33.9
4 月		たかな 高菜チャーハン		だいず 大豆とじゃこの揚げ煮 すまし汁		ぎゅうにゅう	こめ あぶら	たかなづけ たまねぎ	794 29.7
5 火			とうふ 豆腐のカレー煮	ちゅうるさめ 中華春雨サラダ		ぎゅうにゅう	こめ	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	768 26.9
6 水		チキンライス		マヨサラダ	ぶどう寒天	ぎゅうにゅう	あぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ケチャップ	689 23.7
7 木			さかな 魚のムニエル	ほうれん草とコーンのソテー みそ汁		ぎゅうにゅう	こめ	ほうれんそう コーン	729 32.3
8 金			タンドリーチキン	ごぼうサラダ きゃべつのクリーム煮		ぎゅうにゅう	こめ	にんにく ケチャップ	790 30.1
11 月			マーボー豆腐	バンバンジー		ぎゅうにゅう	こめ	にんにく しょうが ねぎ	843 37.0
12 火			いかのさらさ揚げ	こ 粉ふき芋 ちくげんに 筑前煮		ぎゅうにゅう	こめ	しょうが	833 39.3
13 水		わかめごはん 野菜ラーメン		きゅうりの酢の物		ぎゅうにゅう	こめ	にんじん たまねぎ もやし いら ねぎ	772 27.5
14 木			にくじゃが	ごまねーず和え ふりかけ		ぎゅうにゅう	こめ	たまねぎ にんじん いんげん	753 25.0
15 金			エビチリソース	ナムル ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう	こめ	にんにく しょうが ためのこ たまねぎ もやし きゅうり にんじん	769 27.0

日付	牛乳	主食	おかず		果物 ほか	食べ物のほたらき			栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g
			主菜	副菜		主に血・筋肉・骨・歯 などをつくる(赤)	主に熱や力の もとになる(黄)	主に体の調子を 整える(緑)	
18月		ピビンバ		わかめスープ		ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご わかめ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら ごま ごまあぶら	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう えのき ねぎ	692 26.0
19火			まぐろの ケチャップ和え	うめ 梅おかか和え いとんぶ にもの 糸昆布の煮物		ぎゅうにゅう まぐろ かつおぶし こんぶ ひらてん	こめ かたくりこ あぶら さとう さとう	しょうが ケチャップ もやし きゅうり きりほしだいこん うめぼし さとう こんにゃく ごぼう にんじん	761 28.7
20水			とり 鶏つくねの 照り焼き	マカロニサラダ ひじきの煮物		ぎゅうにゅう とりミンチ とうふ たまご ツナ ひじき あぶらあげ だしかつお	こめ パンこ こむぎこ さとう かたくりこ マカロニ マヨネーズ こんにゃく さとう あぶら	にんじん しょうが ほししいたけ きゅうり きゃべつ コーン にんじん ごぼう	826 30.2
21木		スパゲティナポリタン		フレンチサラダ 野菜スープ		ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	スパゲティ あぶら オリーブオイル あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ きゃべつ きゅうり にんじん コーン にんじん たまねぎ ちんげんさい しめじ	772 25.8
22金			ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	きゃべつのごま和え 豆腐とわかめのみそ汁		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だしかつお とう ふ	こめ さとう あぶら ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ねぎ	758 34.1
25月			さけ しおや 鮭の塩焼き	えだまめ かんてん 枝豆と寒天のごま酢あ え かぼちゃの含め煮		ぎゅうにゅう さけ ハム いとかんてん わかめ	こめ さとう ごま さとう	えだまめ きゅうり にんじん かぼちゃ	734 28.9
26火		ポークカレー		ふくしんづけ 福神漬	フルーツ ボンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも カレールーウ さとう	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース ふくしんづけ ももかん みかんかん ばいんかん パナナ	857 22.9
27水			すぶた 酢豚	はるさめ 春雨スープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい えのき ちんげんさい	828 24.4
28木			とうふ 豆腐ハンバーグ	ブロッコリーのおかか和 え きりほしだいこん にもの 切干大根の煮物		ぎゅうにゅう とうふ あいびきにく たまご ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ だしかつお	こめ パンこ さとう さとう	たまねぎ にんじん ケチャップ ブロッコリー きりほしだいこん にんじん ほししいたけ	769 29.3
29金		パン 焼きそば		ジャーマンスープ		ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゃべつ にんじん もやし	685 28.1

献立や食材料は、学校行事・市場の状況などにより変更する場合がありますのでご了承下さい。

今月の給食費の集金は 6月25日(月) になっています。