



日(曜)	こんだてめい			体を作るもとになる食品(赤)		体の調子をととのえるもとになる食品(緑)		エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量(g)	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類		
8 火	はつが げんまい ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため はるさめサラダ ちゅうかふうたまごいりコーンスープ	ぶたにく とうふ ハム たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり コーン	キャベツ もやし	※ はつがげんまい かたくりこ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	625 30.2 2.4
9 水	まるパン スライス	牛乳	えびカツ チーズサラダ とうふボールのふわふわシチュー きよみオレンジ	えび だいず とうふ しろいんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり きよみオレンジ	キャベツ きゅうり	パン じゃがいも パンこ	あぶら	662 30.6 3.1
10 木	むぎごはん	牛乳	さげのしおやき からしあえ こしねじる てづくりふりかけ	さげ ぶたにく あぶらあげ みぞ	牛乳 ジャコ かつおぶし とうふ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ ごんかく しいたけ しいたけ	はくさい もやし ねぎ	※ むぎ さといも さとう	あぶら ごま	580 27.7 2.0
11 金	ごはん	牛乳	とりのてりやき ごまこんぶあえ かぶのみそしる きんぴらごぼう	とりにく あぶらあげ みぞ さつまあげ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ かぶ しいたけ ごんかく	キャベツ もやし ごぼう	※ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	600 28.2 2.0
14 月	はつが げんまい ごはん	牛乳	わふうおろしハンバーグ きりほしたいこのサラダ こうやとうふのみそしる ミニレモンゼリー	ぶたにく ツナ とりにく だいず こうやとうふ みぞ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ しいたけ	だいこん きりほしたいこの じゃがいも	※ はつがげんまい かたくりこ ゼリー じゃがいも	あぶら /アイガ マネース	620 24.4 1.7
15 火	ごはん	牛乳	さばのみそに おかかあえ さわにわん	さば かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳 ジャコ	にんじん パプリカ こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	キャベツ もやし ごぼう	※		604 26.4 1.6
16 水	ココアパン	牛乳	ツナとほうれんそうのキッシュ グリーンサラダ ミネストローネスープ セミノール	たまご ツナ ウインナー みずな ひよこまめ トマト	牛乳 チーズ みずな トマト	にんじん ほうれんそう パプリカ ブロッコリー	たまねぎ セロリー えだまめ グリーンピース	キャベツ きゅうり マヨネーズ セミノール	パン じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	636 27.9 2.2
17 木	むぎごはん	牛乳	チキンなんばん いそあえ はくさいとあさりのスープ タルタルソース	とりにく あさり	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ	キャベツ もやし えくらん	※ むぎ さとう こむぎこ	あぶら あぶら /アイガ 外カリナス	645 32.3 2.0
18 金	入学進級祝い おせきはん ごましお	牛乳	あかうおのしょうゆやき れんこんサラダ くだくさんすましじる おいわいケーキ	あかうお とうふ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ほうれんそう パプリカ	たまねぎ コーン だいこん ねぎ	れんこん キャベツ しめじ	もち米 あずき さとう ケーキ	あぶら ごま /アイガ マネース	568 23.6 1.1
21 月	スパゲッティ ミートソース	ジョア	イタリアンサラダ あまなつ	ぶたにく だいず	ジョア	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ あまなつ	セロリー マッシュルーム コーン	スパゲッティ	オリーブオイル	570 25.8 1.8
22 火	わかめ ごはん	牛乳	たらのたつたあげ ごまあえ けんちんじる	たら とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう だいこん しいたけ	もやし キャベツ ごんかく ねぎ	※ はつがげんまい さとう さといも	あぶら ごま	579 22.4 2.0
23 水	カレーライス (むぎごはん)	牛乳	(ボークカレー) かいそうサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく	牛乳 かいそう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ キャベツ パイン もも	きゅうり アップルソース みかん	※ むぎ じゃがいも	あぶら	645 23.5 2.4
24 木	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそかけ ごぼうのサラダ にらたまみそしる あじつけのり	あつあげ みぞ とりにく たまご あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん パプリカ ほうれんそう にら	たまねぎ コーン ほししいたけ はくさい	キャベツ ごぼう はくさい	※ さとう	あぶら	635 26.7 1.8
25 金	ごはん	牛乳	さわらのさいきょうやき つめいりおひだし とんじる パイン	さわら かつおぶし ぶたにく みぞ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ パイン	たまねぎ うめ ごぼう ごんかく	キャベツ もやし だいこん しめじ	※ じゃがいも	あぶら	586 25.1 1.7
28 月	ラーメン	牛乳	たけのこしゅうまい しおナムル しょうゆラーメンスープ ★ヨーグルト	ぶたにく なると さかなすりみ だいず	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれんそう パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ きゅうり コーン たけのこ	キャベツ もやし ねぎ	ラーメン パンこ しゅうまいのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	593 27.0 2.9
29 火	<h2>しょうわのひ</h2>										
30 水	こめっこばん	牛乳	チキンのトマトソースかけ コーンサラダ ABCスープ かわちばんかん	とりにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パプリカ	たまねぎ だいこん かわちばんかん	キャベツ コーン	パン さとう じゃがいも マカロニ	オリーブオイル あぶら	611 31.7 2.7

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

◆地産地消食材は**赤字**、旬の食材は**下線**で示してあります。

学校給食摂取基準 今月の平均	熱量：650kcal 熱量：610kcal	蛋白質：26.0g 蛋白質：27.1g	脂質：18.0g 脂質：19.1g	食塩相当量：2.0g 食塩相当量：2.1g
-------------------	--------------------------	------------------------	----------------------	--------------------------

◎今月分の給食費の引き落としは6月2日(月)です。残高の確認をお願いいたします。

★：業者配送

## ご入学・ご進級おめでとうございます!

新しい学年での生活がスタートしました!

一年生は、小学校でもみんなで楽しく給食を食べましょう。

ひとつ学年が上がったみなさん、これまで以上に もりもり給食を食べましょうね。みんなで食べる給食は「好き嫌い」をなくすよい機会です。苦手なものでも、クラスの仲間と食べると不思議なことに食べられてしまうものです。心もからだも大きく成長する時期です。しっかり栄養をとりましょう!

給食センターでは学校生活がより楽しいものになるように、みなさんの心とからだづくりのお手伝いをしていきたいと思ひます。今年度もどうぞよろしくお祈ひします!

