

日(曜)	こんだてめい		体を作るもとなる食品(赤)		体の調子をととのえるもとなる食品(緑)		エネルギーのもとなる食品(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			
7 火	入学式 ピピンパ どん	牛乳	ピピンパどんのぐ (ぶたにくのいためもの、ナムル) ちゅうかとうふスープ あまなつ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	コーン だいこん ねぎ あまなつ	米 さんおんとう かたくりこ はつがげんまい	あぶら ごまあぶら	568 26.7 1.9
8 水	しょくパン	牛乳	ツナとほうれんそうのたまごやき アスパラサラダ ミネストローネ マーマレードジャム	たまご ツナ ウィンナー ひよこまめ	牛乳 チーズ	にんじん、パプリカ ほうれんそう、えだまめ アスパラガス、グリーンピース トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	セロリ オレンジ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	606 25.8 2.4
9 木	ごはん	牛乳	アブラカレイのてりやき からしあえ キャベツのみそしる てづくりぶりかけ	アブラカレイ あぶらあげ かつおぶし みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん かきな チンゲンサイ こまつな	たまねぎ はくさい もやし キャベツ	しめじ	米 さとう	あぶら ごま	533 27.7 1.6
10 金	ごはん	牛乳	あまずにくだんご なめたけあえ すきやきふうじ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きゅうり えのき	しらたき はくさい しいたけ ねぎ	米 さとう	あぶら	578 24.2 1.8
13 月	ごはん	牛乳	あつあげのにくみそがけ いそあえ はくさいとにくだんごのスープ ごまたくあん	あつあげ とりにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	はくさい ゆず だいこん	米 さとう	あぶら ごま	606 24.4 2
14 火	うどん	牛乳	ちくわのいそべあげ おかかあえ わかめうどんじる マスカットゼリー	ちくわ かつおぶし あぶらあげ わかめ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい しいたけ	ねぎ マスカット	うどん はくりきこ てんぷらこ	あぶら	588 25.5 2.9
15 水	ごはん	牛乳	とりのからあげ ポテトサラダ なめこじる	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	だいこん なめこ ねぎ はくさい	米 さとう	あぶら マヨネーズ	634 25.4 1.4
16 木	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソース チーズサラダ コンソメスープ	とりにく ぶたにく あさり	牛乳 チーズ	にんじん、ブロッコリー パプリカ えだまめ いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり		米 さとう じゃがいも	あぶら	681 26.2 2
17 金	入学進級 祝い おせきはん	牛乳	あかうおのしおこうじやき わふうみそドレサラダ くだくさんすましじる おいわいクレープ	あかうお、あすき かまぼこ みそ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ こんにゃく キャベツ コーン	しいたけ ねぎ いちご	米	あぶら ごま	638 24.1 2.3
20 月	ごはん	牛乳	とりにくのかわやき だいこんのもの じゃがいもとたまねぎのみそしる	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう だいこん えのき		米 さんおんとう じゃがいも	あぶら	593 27.2 2.1
21 火	ごはん	牛乳	たらのだつたあげ マヨネーズサラダ けんちんじる	たら ツナ とうふ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン ごぼう	だいこん こんにゃく しいたけ ねぎ	米 さといも さとう	あぶら マヨネーズ	565 23 1.3
22 水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー はるさめサラダ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	はるさめ、りんご もも、なし パイナップル はぶどう、さくらんぼ	米 むぎ	あぶら ごま ごまあぶら	657 24.4 2.3
23 木	こぎつねごはん	牛乳	チキンナゲット れんこんサラダ たけのこじる	だいす あぶらあげ とりにく なると	牛乳 わかめ とうにゅう	にんじん、えだまめ ほうれんそう パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ れんこん キャベツ コーン	たけのこ ねぎ	米 むぎ さとう さんおんとう	あぶら ごま マヨネーズ	620 24.8 2.8
24 金	ごはん	牛乳	やきぎょうざ ちゅうかサラダ マーボーとうふ	ぶたにく、とりにく だいす とうふ みそ	牛乳	にんじん にら パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり たけのこ	しいたけ ねぎ	米 かたくりこ さんおんとう さとう	あぶら ごま	620 24.3 2.6
27 月	ミートソース スパゲッティ	ジョア	ミートソース カラフルサラダ おうとう	ぶたにく だいす	ジョア	にんじん パプリカ ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ	きゅうり コーン おうとう マスカット	米 さとう	あぶら	659 24.6 2
28 火	ごはん	牛乳	まぐろカツ こまこんぶあえ かきたまじる	まぐろ とうふ たまご なると	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし しいたけ ねぎ		米 かたくりこ	あぶら ごま	587 21.8 1.7
29 水	<h2>昭和の日</h2>										
30 木	行事食 八十八夜 ひじきごはん	牛乳	ささかまのまっちゃあけ きりぼしだいこんのサラダ なのはなのみそしる	だいす、ツナ とりにく かまぼこ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー みずな かきな	たまねぎ きりぼしだいこん しいたけ もやし	まっちゃ	米	あぶら マヨネーズ	614 27.4 2.4

※材料の都合により献立が変更になることがあります。  
◆地産産物食材は**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: 609kcal	蛋白質: 26.0g 蛋白質: 25.1g	脂質: 18.0g 脂質: 17.9g	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1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せう!**

新しい学年での生活がスタートしました! 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願ひします!

