



6月 こんだてひょう

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 種類		
1月	ごはん	牛乳	とうふハンバーグあかけソース おかかあえ さわにわん	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん もやし ねぎ	だけのこ しいたけ ごぼう ねぎ	米 さとう かたくりこ	あぶら	576 25.9 2
2火	ごはん	牛乳	ほっけフライ ちゅうかくらげのあえもの ワンタンスープ オレンジ	牛乳 わかめ	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 くらげ きゅうり	しいたけ ねぎ オレンジ	米 さとう こむぎこ	あぶら	651 26.5 2.3
3水	ピザドック	牛乳	フロッコリーサラダ やさしいスープ	牛乳 チーズ	にんじん フロッコリー パプリカ えだまめ	たまねぎ カリフラワー コーン しめじ	きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	598 25.4 3.1
4木	歯と口の健康週間 とりこごぼう ごはん	ジョア	ししゃもフリッター きりぼしだいごんのサラダ じゃがいものみそしる かみかみゼリー	牛乳	にんじん えだまめ	たまねぎ ごぼう、ナタデココ きりぼしだいごん きゅうり	しいたけ ねぎ もも	米 さとう じゃがいも はつがげんまい	あぶら マヨネーズ	656 23.3 2.3
5金	トマト クリーム スパゲッティ	牛乳	やさしいマリネ ブルーベリーとヨーグルトのケーキ	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん フロッコリー トマト パプリカ	たまねぎ エリンギ キゅうり きゅうり	セロリー ブルーベリー	スパゲッティ さんおんとう ホットケーキミックス	あぶら なまクリーム	623 26.7 1.9
8月	行事食 入梅 ごはん	牛乳	いわしのうめに おひたし とんじる ごまだんご	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり きゅうり	だいごん こんにゃく しめじ うめ	米 こめこ じゃがいも	あぶら ごま	691 25.6 1.9
9火	むぎごはん	牛乳	カミカミごんさいカレー わふうサラダ ベビーパン	牛乳	にんじん みずな ほうれんそう パプリカ	たまねぎ ごぼう れんこん しろいんげん	だいごん バナナ りんご	米 さとう むぎ じゃがいも	あぶら	635 25.6 2.4
10水	ミルクパン	牛乳	かぼちゃのキッシュ イタリアンサラダ やさしいクリームに	牛乳 とうろにゅう チーズ	にんじん、かぼちゃ アスパラガス フロッコリー、パプリカ グリーンピース	たまねぎ きゅうり きゅうり コーン	しめじ	パン じゃがいも	あぶら マヨネーズ なまクリーム	708 29.1 2.6
11木	ごはん	牛乳	いかメンチカツ ちくぜんに とうふのみそしる	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たまねぎ ごぼう こんにゃく だけのこ	れんこん しいたけ ねぎ	米 ばんこ じゃがいも さんおんとう	あぶら	649 25.3 2.1
12金	ごはん	牛乳	ふたにくときこのオイスターソースのため こまつなとツナのあえもの のっぺいじる	牛乳	にんじん こまつな パプリカ いんげん	たまねぎ エリンギ きゅうり もやし	きゅうり ごぼう、ねぎ こんにゃく れんこん	米 かたくりこ さといも さとう	あぶら ごま	595 26.3 2
15月	行事食 田植え ごはん	牛乳	にしんのしおやき れんこんのきんぴら きのこのすましじる てづくりみそまんじゅう	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ れんこん こんにゃく しめじ	しいたけ えのきたけ ねぎ	米 さんおんとう こむぎこ	あぶら	670 25.3 2.5
16火	オムライス	牛乳	ツナサラダ ABCスープ	牛乳 ツナ えび とりにく	にんじん グリーンピース トマト パプリカ	たまねぎ きゅうり きゅうり コーン	れんこん	米 マカロニ じゃがいも むぎ	あぶら バター	629 25.7 2.9
17水	くろパン	牛乳	チキンのコーンフ레이크やき グリーンサラダ キャベツとトマトのスープ	牛乳 チーズ	にんじん、えだまめ チンゲンサイ、パプリカ フロッコリー トマト	たまねぎ カリフラワー きゅうり マッシュルーム	コーン きゅうり	パン パンこ コーンフ레이크	あぶら マヨネーズ	575 35.9 2.1
18木	ごはん	牛乳	あつあげのカレーマヨやき だいごんサラダ にくじゃが	牛乳	にんじん、ハセリ みずな えだまめ いんげん	たまねぎ だいごん きゅうり こんにゃく	しいたけ	米 こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	653 24.7 1.9
19金	給食試食会 ごはん	のむ ヨーグルト	あじのりしおフライ みなかみやさいたっぷりサラダ ゆうきのでるたまねぎみそしる にいはるのさくらんぼ	ヨーグルト わかめ のり	にんじん	たまねぎ だいごん、りんご きゅうり きゅうり	コーン、おび しいたけ こんにゃく さくらんぼ	米	あぶら	618 20.9 1.6
22月	ラーメン	牛乳	あげきょうざ ごまあえ しょうゆラーメンスープ たこやき	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 もやし きゅうり コーン	メンマ ねぎ	ラーメン こむぎこ さとう	あぶら ごま	611 28.2 2.9
23火	なめたけと ツナの まぜごはん	牛乳	しらすのたまごやき こまつなときわわかめのほんすあえ あざりのすましじる	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん、えだまめ パプリカ こまつな みつば	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	えのきたけ	米 むぎ	あぶら	572 26.8 2.3
24水	しょくパン レーズン クリーム	牛乳	あつあげのピザやき いかのサラダ グリーンポタージュ メロン	牛乳 チーズ	にんじん、ピーマン グリーンピース パプリカ、フロッコリー ほうれんそう	たまねぎ きゅうり きゅうり コーン	レーズン メロン	パン じゃがいも	あぶら バター	688 26.4 2.7
25木	ごはん	牛乳	さわらのカレーてりやき こますあえ えびだんこのスープ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ もやし きゅうり しいたけ	ねぎ	米 さとう	あぶら ごま	557 27.7 2.4
26金	やきとりどん	牛乳	やきとりどんのぐ からしあえ れたすとたまごのみそしる	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ はくさい もやし	しめじ レタス りんご ねぎ	米 さんおんとう はつがげんまい	あぶら	549 24.9 2.1
29月	ごはん	牛乳	あじのスタミナやき マカロニサラダ なめこじる ごぼうのからあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり きゅうり だいごん	なめこ ねぎ ごぼう	米 さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	621 25.1 1.9
30火	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス はるさめサラダ バナナ	牛乳	にんじん ほうれんそう グリーンピース	たまねぎ エリンギ きゅうり もやし	きゅうり バナナ	米 むぎ じゃがいも はるさめ	あぶら なまクリーム ごま	699 23.7 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。
◆地場産物食材は太字、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 蛋白質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
	熱量：628kcal 蛋白質：26.1g 脂質：18.9g 食塩相当量：2.3g