

6がつ よていこんだてひょう



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	鶏	魚	か	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
1	火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				651 Kcal 27.7 g 25.5 g 3.3 g	
		パン◎	X		X					(だっしふんにゅう こむぎこ)	さとう ヨトシツ	しお)			
		チーズいりビーンズクロック	X		X	X				ふたにく だいす チーズ	じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ	しお こしょう		
		ポイルキャベツ								たまご だっしふんにゅう	マッシュポテト こむぎこ	キャベツ	ソース		
		ふたにくとチンゲンサイのスープ								ふたにく	でんぷん	たまねぎ チンゲンサイ	パイオン しお しょうゆ		
クレープフルーツ										マッシュルーム にんじん	さけ こしょう				
クレープフルーツ										クレープフルーツ					
2	水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				600 Kcal 35.9 g 12.6 g 3.1 g	
		カレーなんばん	X							とりにく	うどん (こむぎこ)	たまねぎ ねぶかねぎ にんじん	しょうゆ さばふし さけ		
		ポークパオズ◎	X							ポークパオ (ふたにく キャベツ)	こむぎこ たまねぎ だけのこ	でんぷん ほたて パンこ	さとう しいたけ こまあぶら		
		キャベツとじゃこのすじょうゆあえ								じゃこ		キャベツ	しょうゆ す		
ヨーグルト◎				X					ヨーグルト						
3	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				690 Kcal 31.0 g 24.6 g 2.7 g	
		ごはん													
		さばのみりんぼし								さば			みりん しょうゆ		
		カラフルひじきいため								ふたにく ひじき	はるさめ あぶら さとう	あかび-マ ぎび-マ	ピーマン		みりん しょうゆ しお
		するがじる								とうふ あじ いか	さとも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう	さばふし しお		
さくらんぼ								みそ	でんぷん	はねぎ しょうが					
さくらんぼ										さくらんぼ					
4	金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				623 Kcal 23.1 g 20.3 g 2.3 g	
		げんまいいりロールパン◎	X		X					(だっしふんにゅう こむぎこ)	さとう げんまい ヨトシツ	しお)			
		クラムチャウダー	X		X					とうにゅう あさり ふたにく	じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム	パイオン しお こしょう		
		オレンジドレッシングサラダ								だっしふんにゅう	あぶら	キャベツ きゅうり にんじん	す しお こしょう		
フルーツしらたま									しらたまだんご (もちこめ)	みかんかん パインかん ももかん					
さとう															
7	月	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				683 Kcal 25.4 g 21.1 g 2.6 g	
		ごはん													
		はるまき	X							ふたにく	はるまきのかわ あぶら	たまねぎ はねぎ だけのこ	しょうゆ オイスターソース		
		ごもくまめ								だいす こんぶ	こんにやく さとう	しいたけ	しょうゆ		
		わかめスープ								とうふ わかめ	こま こまあぶら	えのきたけ ねぶかねぎ	パイオン しょうゆ しお		
オレンジ										オレンジ					
8	火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				692 Kcal 26.1 g 24.0 g 2.6 g	
		パン◎	X		X					(だっしふんにゅう こむぎこ)	さとう ヨトシツ	しお)			
		さらうどん	X							ふたにく いか なると	チ-マ (こむぎこ)	もやし たまねぎ はくさい	パイオン しょうゆ しお		
		やきぎょうざ◎	X							とうにゅう あさり	さとう あぶら	だけのこ ほうれんそう			
あじさいゼリー				X				でんぷん	でんぷん	にんじん きくらげ					
あじさいゼリー				X				やきぎょうざ (キャベツ)	たまねぎ なら ふたにく	とりにく しょうが さとう	こむぎこ だいす でんぷん				
ヨーグルト				X				ヨーグルト かんてん	さとう	ぶどうジュース アロエ					
9	水	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				700 Kcal 21.9 g 26.1 g 1.8 g	
		ごはん													
		とりにくとカシューナッツのいためもの								とりにく	カシューナッツ でんぷん	だけのこ ピーマン しめじ	しょうゆ さけ		
		きゅうりのかふうづけ								だっしふんにゅう	さとう	にんじん しいたけ しょうが			
あんにと豆腐				X				ごまあぶら	ごまあぶら	きゅうり	しょうゆ す トマト				
あんにと豆腐				X				ぎゅうにゅう かんてん	さとう	みかんかん パインかん ももかん					
10	木	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				697 Kcal 30.6 g 19.3 g 2.4 g	
		ごはん													
		マーボー豆腐					X			とうふ ふたにく えび	さとう でんぷん あぶら	はねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ パイオン みりん		
		キャベツときゅうりのおかかあえ								みそ	かつおぶし	しょうが にんにく	オスターソース さけ トマト		
りんごどりのむしパン	X			X				とうにゅう	りんご (こむぎこ さとう)	キャベツ きゅうり	しょうゆ				
りんごどりのむしパン	X			X				りんごかん	りんごかん						
11	金	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				647 Kcal 23.2 g 27.7 g 2.7 g	
		ロールパン◎	X		X					(だっしふんにゅう こむぎこ)	さとう ヨトシツ	しお)			
		ポークビーンズ	X		X					ぎゅうにゅう	バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん	ケチャップ		
		ポテトソテー								いんげんまめ ふたにく	じゃがいも あぶら	にんにく	パイオン ソース		
		ミニサラダ								ベーコン	さとう	にんじん パセリ	しお こしょう		
こくさんレモンゼリー◎								こくさんレモンゼリー	(さとう みずあめ レモンかじゅう)	キャベツ きゅうり コーン	す しお こしょう				
ラムネがたチーズ◎				X				チーズ							
14	月	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				736 Kcal 23.7 g 22.1 g 2.4 g	
		カレーライス	X						ふたにく	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリルビ-ス	パイオン カレールウ			
		うずらたまごのしょうゆに			X					こむぎこ あぶら	にんにく しょうが	デミグラスソース ソース			
		あますづけ								うずらたまご		いんげん	しょうゆ カレーこ しお		
ヤクルト◎				X					さとう こまあぶら	キャベツ きゅうり セロリー	す しお				
ヤクルト◎				X				ヤクルト (さとう だっしふんにゅう)		しょうが					
15	火	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				629 Kcal 31.7 g 25.9 g 3.0 g	
		パン◎	X		X					(だっしふんにゅう こむぎこ)	さとう ヨトシツ	しお)			
		ふたにくのトマトに	X							ふたにく	こむぎこ あぶら	たまねぎ トマトかん ピーマン	ケチャップ		
		スパイシービーンズ								だいす	でんぷん あぶら	にんにく	しお こしょう カレーこ		
		しずおかやさいスープ								ふたにく		たまねぎ キャベツ にんじん	パイオン しょうゆ しお		
さくらんぼ										トマト セロリー	こしょう				
さくらんぼ										さくらんぼ					

日	給食なし	献立					かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり色の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		小麦	そば	卵	乳	生						
16	水	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					646 Kcal
		ごはん						こめ				22.8 g
		とりにくとじゃがいもの スパイスあげ	X		X			とりにく たまご	じゃがいも トマト あぶら こむぎこ でんぷん	にんにく	しょうゆ しお こしょう 判がが - パフ 助に オルガ 仮	19.9 g
		くきわかめのごますあえ						くきわかめ	ごま さとう	キャベツ きゅうり	す しょうゆ	2.3 g
		ちゅうかふうコーンスープ			X			たまご	でんぷん はるさめ	コーン にんじん ねぶかねぎ しいたけ	パイタン しょうゆ しお こしょう	
		オレンジ							オレンジ			
17	木	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					667 Kcal
		ごはん						こめ				30.6 g
		さばのてりやき						さば	あぶら さとう		しょうゆ みりん	22.0 g
		こしきあえ						ハム	さとう	ほうれんそう にんじん きゅうり もやし	しょうゆ す	2.6 g
		ごまみそしる パイナップル						とうふ あぶらあげ みそ	じゃがいも ごま	にんじん ごぼう はねぎ パイナップル	さばぶし	
18	金	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					597 Kcal
		アンパン◎	X		X			アンパン (こむぎこ さとう さとう)	だっしふんにゅう ヨートンツ	しお)	27.3 g	
		スペインふうオムレツ			X			たまご	じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト グリルビース	しお こしょう	22.1 g
		ナッツいりかいそうサラダ						ツナ かいそう	アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	2.5 g
		れいとうみかん								みかん		
21	月	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					661 Kcal
		しらすのかきあげどん	X		X			しらす たまご	こめ こむぎこ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ はねぎ	しょうゆ みりん さばぶし しお	31.3 g
		いそかあえ						のり		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	19.1 g
		いなかじる						なまあげ みそ	さといも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう いんげん	さばぶし	4.1 g
		グレープフルーツ								グレープフルーツ		
22	火	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					617 Kcal
		パン◎	X		X			(だっしふんにゅう こむぎこ さとう ヨートンツ)		しお)	33.0 g	
		かますのトマトチーズかけ			X			かます チーズ	オリーブあぶら	トマト たまねぎ バジル	さけ しお カレーこ こしょう	25.0 g
		じゃがいものこうみあえ						あおのり	じゃがいも		しお	3.6 g
		しらすいりレタススープ						ベーコン しらす		レタス ほうれんそう たまねぎ にんじん	パイオン しょうゆ しお こしょう	
		すいか							すいか			
23	水	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					635 Kcal
		チキンライス			X			とりにく	こめ バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリルビース	ケチャップ しお カレーこ こしょう	28.7 g
		いかとねぎのあげボール						いか	じゃがいも あぶら こめこ でんぷん	はねぎ	しお	20.2 g
		ひじきとコーンのサラダ						ツナ ひじき	あぶら さとう	ブロッコリー コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	2.4 g
		メロン								メロン		
24	木	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					644 Kcal
		ごはん						こめ				31.2 g
		スタミナやきにく						ぶたにく	あぶら	たまねぎ えのきだけ にんじん しょうが にんにく	しょうゆ みりん	19.2 g
		ごまあえ						ちくわ	さとう ごま	キャベツ にんじん	しょうゆ す	2.7 g
		みそしる けんさんみかんゼリー◎						とうふ みそ	けんさんみかんゼリー みかんかじゅう みずあめ さとう)	なめこ はねぎ	さばぶし	
25	金	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					603 Kcal
		おちゃこいりロールパン◎	X		X			(だっしふんにゅう こむぎこ さとう せんちゃ ヨートンツ)		しお)	28.7 g	
		さけのムニエル	X		X			さけ	バター こむぎこ	キャベツ コーン アスパラ あかピーマン	しお こしょう す しお こしょう	21.2 g
		イタリアンサラダ	X					ウインナー	じゃがいも あぶら	たまねぎ トマト にんじん	パイオン ケチャップ しお こしょう	2.7 g
		とわにうつしくボルシチもどき									パイカン	
		パイナップル							パイナップル			
28	月	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					648 Kcal
		ごはん						こめ				25.0 g
		とりにくのからあげ						とりにく	でんぷん あぶら	しょうが	しょうゆ	24.3 g
		やさいのレモンサラダ						くきわかめ	さとう あぶら	キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	しょうゆ す しお	1.6 g
		ほうれんそうのごもくいため			X			たまご ぶたにく	はるさめ あぶら さとう	ほうれんそう もやし ただけのこ しょうが しいたけ	しょうゆ さけ しお	
		オレンジ							オレンジ			
29	火	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					700 Kcal
		ごはん						こめ				31.0 g
		おさかなハンバーグ	X		X			あじ とうふ いか たまご	パンこ あぶら さとう	たまねぎ しょうが しいたけ	ソース デミグラスソース ケチャップ しお	18.4 g
		こふきいも						たまご	じゃがいも	パセリ	しお	2.3 g
		トマトとレタスのスープ			X			たまご ウインナー レンズまめ		トマト たまねぎ しめじ レタス	パイオン しお しょうゆ こしょう	
		ブルーベリーゼリー◎					ブルーベリーゼリー (さとう ブルーベリー ブルーベリーかじゅう かんてん)					
30	水	ぎゅうにゅう			X		ぎゅうにゅう					707 Kcal
		ジャンバラヤ			X	X		えび ベーコン	こめ バター	たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリルビース あかピーマン	コンソメ しお こしょう	34.0 g
		ナッツからめ				X		にぼし だいす	でんぷん あぶら ビーナツ アーモンドごま さとう		みりん しょうゆ	27.7 g
		ほうれんそうととうふのスープ			X			とうふ たまご ぶたにく	でんぷん	ほうれんそう にんじん	さばぶし しょうゆ しお	3.0 g
		まっちゃんパイ	X		X				パイシート (こむぎこ ざらめとう	あぶら だっしふんにゅう さとう)		

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。
 ※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。