



日付	こ ん だ て め い ※ぎゅうにゅうはまいにちつきます	カロリー (kcal) たんぱく質(g) しじょう(%)	お も な ざ い り ょ う					
			血やにくになる		体の調子をとのえる		カや熱のもとになる	
1 (水)	きなこあげパン プレーンオムレツ ゆでやさい カレースープ	692 23.8 30.7 2.5	きな粉 オムレツ	牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん パセリ	もやし たまねぎ	パン サラダ油 じゃがいも	さとう マカロニ
2 (木)	セルフピピンパどん とろふとたまごのスープ	699 27.9 23.5 2.2	牛乳 にわとり卵 とろふ	牛肉 わかめ	にんにく ほうれんそう ねぎ	にんじん もやし	こめ 純正ごま油 ごま でん粉	むぎ さとう 純ごま油
3 (金)	むぎいりごはん しろみざかなのさんみやき ごまあえ みそしる やさいふりかけ	577 25.9 14 1.8	牛乳 わかめ 花かつお	かます みそ	ねぎ キャベツ たまねぎ	ごまつな にんじん	こめ ごま じゃがいも	むぎ さとう
6 (月)	むぎいりごはん とりにくのみそチーズやき しおこんぶあえ ひじきとだいずのいりに	663 32.9 19.9 2.1	牛乳 みそ さつまあげ 大粒大豆	とり肉 チーズ ひじき	キャベツ にんじん	きゅうり こんぶ	こめ 板こんにゃく さとう	むぎ サラダ油
7 (火)	むぎいりごはん じゃこカツ チョレギふうサラダ かんこくみそしる	624 21.9 19.5 2.3	牛乳 みそ ぶた肉 くきわかめ	ちりめんじゃこ わかめ とろふ	えだまめ のり キャベツ もみのり にんにく	たまねぎ ごまつな にんじん にんにく	こめ 小麦粉 純正ごま油	むぎ サラダ油 ごま
8 (水)	シュガートースト ポークビーンズ かいそうサラダ	634 26.7 23.3 2.3	牛乳 大粒大豆	ぶた肉 海草サラダ	たまねぎ 枝豆 キャベツ とろもろこし	にんじん トマト きゅうり	パン グラニュー糖 じゃがいも 純ごま油	マーガリン サラダ油 ごま
9 (木)	ハヤシライス ゆでやさい かむかむレモンゼリー	648 19.8 18.3 2	ぶた肉 大豆	牛乳	たまねぎ マッシュルーム もやし	にんじん キャベツ	こめ サラダ油	むぎ ゼリー
10 (金)	セルフこうやとろふごはん さばのみそに いそべあえ	619 26.3 17.2 2.1	ぶた肉 牛乳 のり	凍りとろふ さば	にんじん いんげん ほうれん草 もやし	しいたけ ごぼう キャベツ	こめ サラダ油 板こんにゃく	むぎ さとう
13 (月)	むぎいりごはん ぎょうざ だいずもやしのキムチあえ トックスープ さけばっば	596 21.9 12.4 2.4	牛乳 ぎょうざ	とり肉	もやし にんじん チンゲン菜	にら しいたけ ねぎ	こめ	むぎ トック
14 (火)	むぎいりごはん ぶたにくのさんみやき さっぱりあえ とろふいりかきたまじる	598 25.3 18.1 1.7	牛乳 のり	ぶた肉 とろふ	もやし ほうれんそう にんじん	ねぎ キャベツ たまねぎ	こめ ごま でん粉	むぎ さとう
15 (水)	けんみんの日こんだて むぎいりごはん モロのからあげ もやしとにらのごまあえ かんびょうのみそしる いちごゼリー	662 25.2 19.1 2.2	牛乳 花かつお	モロ みそ	しょうが にら かんびょう たまねぎ いちご	もやし にんじん たまねぎ	こめ でん粉 ごま ゼリー	むぎ サラダ油 さとう
16 (木)	ナン キーマカレー ゆでやさい ヨーグルト	572 25.9 21.8 1.9	牛乳 ヨーグルト	ぶた肉	にんじん キャベツ	たまねぎ ブロッコリー	ナン	サラダ油
17 (金)	むぎいりごはん ぶたにくとやさいのみそいため はるさめちゅうかスープ	583 23.4 15.7 1.7	牛乳 みそ	ぶた肉 ロースハム	キャベツ にんじん ピーマン ごまつな	ねぎ しいたけ きくらげ	こめ サラダ油 でん粉 純ごま油	むぎ さとう はるさめ
20 (月)	にくみそソーススパゲティ ナムル ミルメーク	643 30.5 20.7 2.5	牛乳 みそ	ぶた肉	にんじん しいたけ にんにく キャベツ	たまねぎ たけのこ ごまつな もやし	ミニソウサイ さとう でん粉 純正ごま油	サラダ油 純ごま油
21 (火)	むぎいりごはん はるまき はるさめとにらのいためもの どさんこじる	690 21.5 24.3 2.2	牛乳 はるまき みそ	ぶた肉 わかめ 花かつお	にら しょうが とろもろこし にんにく	にんじん もやし ねぎ	こめ はるさめ さとう バター	むぎ サラダ油 じゃがいも
22 (水)	コッパン いちごジャム しろみざかなとベーコンのホイルやき ゆでやさい ミネストローネ	651 31.7 23.2 2.3	牛乳 ベーコン ぶた肉	メルルーサ チーズ 大粒大豆	きゅうり にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	パン マーガリン じゃがいも	ジャム サラダ油 スパゲティ
23 (木)	むぎいりごはん かきあげ きりほしだいこんのナムル なつのにくじゃが タレ	687 21.5 18.4 2.1	牛乳 ぶた肉	かきあげ	切干大根 にんじん たまねぎ にんにく	だいこん葉 ごまつな 枝豆	こめ じゃがいも サラダ油	むぎ しらたき さとう
24 (金)	メキシカンライス ミニサラダ ちんげんさいととろふのスープ	557 20.3 15.8 1.6	とり肉 牛乳 わかめ	紫いか とろふ にわとり卵	たまねぎ とろもろこし ピーマン もやし	にんじん マッシュルーム きゅうり キャベツ	こめ バター	むぎ サラダ油
27 (月)	むぎいりごはん セルフぶたバラねぎしおどん フォースープ ひゅうがなつゼリー	677 21.4 23.5 1.7	牛乳 とり肉	豚バラ肉	ねぎ にんにく たまねぎ にら	しょうが にんじん もやし レモン	こめ 純ごま油	むぎ でん粉
28 (火)	むぎいりごはん さばのこうしんやき おひたし ごもくきんびら	644 27.4 18.3 2.3	牛乳 さつま揚げ	さば ぶた肉	しょうが ほうれんそう にんじん だいこん	ねりうめ キャベツ ごぼう	こめ ごま サラダ油	むぎ 板こんにゃく さとう
29 (水)	はちみつパン あげじゃがいものトマトソースからめ やさいスープ	665 21.3 19.9 2.4	牛乳	ぶた肉	にんじん にんにく キャベツ	たまねぎ パセリ もやし	パン じゃがいも	はちみつ サラダ油
30 (木)	むぎいりごはん ヤンニョムチキン ナムル わんたんスープ	702 23.1 26.9 2	牛乳	とり肉	しょうが ねぎ キャベツ にんじん	ニンニク ほうれんそう もやし ごまつな	こめ でん粉 ごま ワンタン	むぎ サラダ油 純ごま油

※ 献立は場合により変更することがあります。
給食回数22回、米飯給食16回、米粉パン0回、市産小麦使用4回

★ 6月の平均値

エネルギー640kcal たんぱく質24.8g 脂質20.2g 塩分2.1g

★ 小学生(中学年)あたりの摂取基準値

エネルギー650kcal たんぱく質26.0g 脂質19.6g 塩分2.0g

【6月の地産地消】

きゅうり たまねぎ じゃがいも にんじん



今月の給食目標：身の回りをきれいにして食べよう