



# 6月きゅうしょくこんだてよいひょう



みやはらしょうがっこう  
給食回数 20回 (米飯 16回 パン 4回)

日にち	主食	おかず	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	あか (血や肉になる)	みどり (体の調子を整える)	きいろ (熱ゆ力になる)	予定	
3月	しょくパン	ぎゅうにゅう ツナトースト ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに	723 27.3 24.4 2.2	ぎゅうにゅう まくろツナ とりにく ぶたにく スキムミルク	たまねぎ パセリ にんじん ブロッコリー グリンピース	こむぎこ さとう サラダあぶら マーガリン		
4火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう セルフぶたバラねぎしおどん ちんげんさいととうふのスープ とうにゅうパンナコッタ	748 23.9 26.3 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ とうにゅう	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし にら いちご	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ	B日課	
5水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう あじのきしゅうづけ おひたし ごもくきんぴら	633 26.6 18.3 2.2	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ ぶたにく	しょうが うめ ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく		
6木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう トマトこんだて とりにくのみそトマトチーズ焼き しおこんぶあえ ひじきとだいずのもの	633 26.6 18.3 2.2	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ しおこんぶ ひじき だいず さつまあげ	トマト (うつのみやし) レモン パセリ キャベツ にんじん	こめ むぎ さとう サラダあぶら こんにゃく ドレッシング		
7金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそいため ぼんさんすう はちみつレモンゼリー	733 23.7 20 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ ねぎ にんじん ほししいたけ ビーマン もやし レモン	こめ むぎ さとう はちみつ サラダあぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	B日課	
6/10~6/14 かみかみウィーク ほげんいんかいでメニューを ていあんしました								
10月	コッパン	ぎゅうにゅう セルフホットドック ポイルキャベツ コーンシチュー かみかみこんぶ	717 27.5 24 2.2	ぎゅうにゅう スキムミルク ウィンナー とりにく チーズ こんぶ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース	こむぎこ さとう サラダあぶら マーガリン バター じゃがいも		
11火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう ししゃもフライ おひたし さといもとこんにゃくのにつけ セノビーゼリー	694 24 18.8 1.7	ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし とりにく	キャベツ もやし しょうが にんじん にんにく	こめ むぎ さとう サラダあぶら さといも こんにゃく ごまあぶら	B日課	
12水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう うましおねぎまんじゅう こんにゃくサラダ トックスープ	627 24.3 17 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく たまご	キャベツ とうもろこし にんじん ほししいたけ ちんげんさい ねぎ	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら こんにゃく ごまあぶら トック		
13木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう いかのチリソースがけ ゆでやさい かむかむとんじる	694 28 22.2 2.2	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ かつおぶし くわわかめ	にんにく しょうが ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら こんにゃく		
14金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう とろげんみんのひ こんだて もろのからあげ もやしとにらのごまあえ みそしる いちごゼリー	665 24.7 18.4 2.1	ぎゅうにゅう モロ かつおぶし みそ とうにゅう	しょうが もやし にら にんじん かんぴょう たまねぎ いちご	こめ むぎ さとう サラダあぶら かたくりこ すりごま	B日課	
6/17~6/21 マナーアップウィーク								
17月	こめこパン	ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい いちごジャムとマーガリン	625 25.8 24.3 2.1	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく スキムミルク	たまねぎ にんじん いちご マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ ブロッコリー	こめこ さとう サラダあぶら マーガリン		
18火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう ポークハヤシライス ゆでやさい けんさんヨーグルト	700 25.2 22.2 2	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ もやし	こめ むぎ こむぎこ サラダあぶら パター はるさめ ごまあぶら	B日課	
19水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう いわしのうめに はるさめとにらのいためもの どさんこじる あじつけのり	649 28.5 17.5 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく のり いわし わかめ とりにく みそ かつおぶし たまご	にら にんじん ほししいたけ しょうが もやし とうもろこし ねぎ にんにく	こめ むぎ さとう サラダあぶら はるさめ じゃがいも		
20木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう トマトこんだて かんじゆくトマトとなつやさいチキン わかめスープ ふりかけ (のりかつおあじ) おこめのパエリア	677 24.6 21 1.9	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ とうにゅう のり かつお	トマト (うつのみやし) たまねぎ しめじ とうもろこし にんじん ねぎ ゆかり みかん	こめ むぎ はるさめ サラダあぶら ごま		
21金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう スタミナやき もやしのいそべあえ みそしる	629 28.3 20.4 2	ぎゅうにゅう のり ぶたにく あぶらあげ わかめ かつおぶし みそ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく しょうが ほうれんそう もやし	こめ むぎ さとう サラダあぶら	B日課	
24月	ナン	ぎゅうにゅう だいずいりキーマカレー ゆでやさい ヤクルトけんぎヨーグルト	602 26.2 20.3 2.2	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト わかめ	たまねぎ にんじん にんにく セロリー しょうが トマト キャベツ	こむぎこ さとう サラダあぶら パター		
25火	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう セルフピピンパどん とうふのちゅうかスープ れいとうみかん	648 24.2 19.6 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ	にんにく にんじん ほうれんそう だいずもやし ちんげんさい ねぎ みかん	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	B日課	
26水	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう じゃこカツ チョレギふうサラダ かんこくふうみそしる	676 24.1 21.7 2.3	ぎゅうにゅう のり じゃこ わかめ ぶたにく とうふ くわわかめ みそ	こまつな キャベツ にんじん にんにく もやし ねぎ	こめ むぎ さとう サラダあぶら ごまあぶら ドレッシング(ごま)		
27木	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう しろみざかなのさんみやき ごまあえ みそしる	600 25.8 17.4 2	ぎゅうにゅう ごます わかめ みそ かつおぶし	ねぎ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも しちみとうがらし ごま すりごま		
28金	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう やきざかな(ほっけ) ゆでやさい みそけんちんじる	592 26.7 17.4 1.7	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ とうふ みそ かつおぶし	キャベツ とうもろこし だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ むぎ サラダあぶら こんにゃく さといも	B日課	
小学校中学年学校給食摂取基準			今月の宮の原小学校中学年の平均	◇献立内容は、都合により変更することがあります。				
エネルギー			650kcal	668kcal	《今月のもくひょう》			
たんぱく質			26g	25.8g	えいせいにきをつけて しょくじをしよう			
脂質			18.1g	20.4g				
塩分			2g	2.1g				

## 6月は「マナー週間」があります

ただしいせいで、  
たべていますか？



はいぜん、  
できていますか？



あとかたづけ、  
きちんと  
できていますか？

