



# 6がつのよていこんだてひょう



日	曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとはたらき			3・4ねんのえいようか	
			おもにエネルギーのもとになる きのグループ	おもにからだをつくるもとになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをとのえるもとになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
1	木	ごはん ハンバーグのおろしソースかけ すきこんぶのもの こうやどうふのみそしる	ごはん でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ こうやどうふ あぶらあ げ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ えのきたけ	685	28.4
2	金	むぎごはん マーボーどうふ もやしのちゅうかあえ オレンジ	ごはん おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	にんじん ねぎ ほししいたけ もやし オレンジ	638	25.8
5	月	★6/5～9「はとくちのけんこうしゅうかん」 ×メニュー★ コッペパン タンドリーチキン キャベツとエリンギのソテー いんげんまめのミルクスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ウィナーソーセージ ベーコン いんげんまめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし エリンギ	623	31.0
6	火	ごはん あじのこうみやき ごもくきんぴら じゃがいもとこまつなのみそしる	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんにく ごぼう にんじん たまねぎ こまつな	622	28.4
7	水	まるパン スライスチーズ メンチカツ おおむぎいりミネストローネ	パン パンこ あぶら おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいず チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく	658	29.6
8	木	ごはん とうふのちゅうかに きりほしだいこんのちゅうかいため だいずいりこざかな	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず いりこ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ きりほしだいこん ピーマン	630	25.7
9	金	ごはん わかさぎフリッター あつあげとやさいのみそいため とりごぼうじる	ごはん こむぎこ でんぷん パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかさぎ だいず あつあげ とりにく	にんじん キャベツ しめじ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	650	24.5
12	月	こめこパン かつおフライ チンゲンサイとコーンのソテー タンタンはるさめスープ	パン こめこ こむぎこ パンこ あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう かつお ウィナーソーセージ ぶたにく	とうもろこし チンゲンサイ もやし にんじん なら たまねぎ	643	32.4
13	火	ごはん とりにくのたつたあげ にくじゃが わかめとあつあげのみそしる	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	しょうが にんじん さやえんどう たまねぎ わかめ えのきたけ ねぎ	686	30.0
14	水	小コッペパン カレーうどん だいずとさつまいものあげに メロン	パン あぶら うどん さつまいも でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ こまつな ねぎ しめじ にんじん メロン	728	26.4
15	木	ごはん カラフルとりそぼろ くきわかめのきんぴら キャベツととうふのみそしる	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず くきわかめ とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな パプリカ しょうが ほししいたけ ごぼう キャベツ	619	30.5
16	金	ごはん あおぼぎようざ ぶたにくとはるさめのいためもの しらすほししいたまごスープ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ しらすほし	キャベツ ゆきな たまねぎ なら チンゲンサイ もやし えのきたけ こまつな にんじん ねぎ	622	24.1
19	月	★よくかんでたべよう！かみかみメニュー★ 食育の日 しよくパン いちごジャム とりにくのレモンソース ペンネのミートソースあえ コロコロやさいスープ	パン あぶら さとう スパゲッティ こむぎこ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず	レモン にんじん たまねぎ パセリ だいこん	654	32.0
20	火	むぎごはん スタミナどんのぐ ひじきのいりに えのきたけのみそしる	ごはん おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいず あぶらあげ とうふ	なら たまねぎ ほししいたけ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	647	28.5
21	水	★みやぎすいさんのひ★ ミルクパン いわしのねぎソースがけ こまつなとコーンのソテー にくだんごスープ	パン こめこ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう いわし とりにく ぶたにく	しょうが ねぎ とうもろこし こまつな もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ しめじ	629	29.4
22	木	ごはん さばのみそに やさしいため うーめんじる	ごはん さとう あぶら うーめん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ ほししいたけ	661	30.9
23	金	ごはん むししゅうまい ちゅうかふうにくどうふ パインアップルかん	ごはん パンこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ えのきたけ しめじ パインアップル(缶)	642	28.4
26	月	コッペパン ウィナーのトマトソースがけ コンソメスープ キャラメルポテト	パン さとう さつまいも あぶら パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィナーソーセージ とりにく	にんじん えのきたけ キャベツ たまねぎ セロリー	691	21.9
27	火	ごはん だいずいりにくみそ ツナとこまつなのソテー けんちんじる	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず まぐろあぶらづけ とりにく とうふ	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな もやし にんにく だいこん ごぼう ねぎ	611	27.1
28	水	小ココアパン やさいみそラーメン だいずとこざかなのまるごとあげ オレンジ	パン ちゅうかめん さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かたくちいわし	にんじん キャベツ なら たまねぎ もやし にんにく オレンジ	668	32.1
29	木	★ふくしまけんのいよりをあじわおう★ ごはん ソースカツ キャベツいため こづゆ	ごはん あぶら さとう さいとも こんにやく ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく はたてかいばしら	キャベツ にんじん ほししいたけ きくらげ こまつな	693	24.0
30	金	むぎごはん ポークカレー えだまめとコーンのソテー さくらんぼ	ごはん おおむぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし えだまめ もやし さくらんぼ	623	22.3

※ぎゅうにゅうは毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。※印は、スプーンもあつたほうが食べやすい献立です。※献立内容は変更することがあります。

《今月の給食目標》

- 衛生に注意して食事をしよう
- 丈夫な歯と骨をつくる栄養素を知ろう

◆ 6/4～10 歯と口の健康週間

6/5～9日は、かみかみメニューやカルシウム  
たっぷりメニューを取り入れています

お知らせ

14・15日 5年生野外活動のため給食なし  
28・29日 6年生修学旅行のため給食なし