



# 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のになる あかのグループ	おもにからだのちょうしをととのえるものになる みどりのグループ	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
1 金	<b>わかめごはん</b> ちくぜんに はりはりづけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	わかめ ぎゅうにゅう とりにく なまあげ こんぶ	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん ほししいたけ きりぼしだいこん	569	22.1
4 月	コッペパン ポトフ ささかまのチーズやき フルーツポンチ	パン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ソーセージ ぶたにく ささかまほこ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ みかん(缶) パインアップル(缶) もも(缶) レモン	614	25.3
5 火	<b>ごはん</b> とりにくとカシューナッツのいためもの しらすほししいたまごスープ	ごはん でんぶ あぶら カシューナツ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご しらすほし	にんじん ピーマン たけのこ ほししいたけ こまつな ねぎ	586	22.6
6 水	しょくパン いちごジャム とりにくのマーメイドやき アメリカンサラダ おおむぎいりミネストローネ	パン ジャム さとう あぶら ポテトチップス おおむぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ レンズまめ だいず	アスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん トマト(缶) たまねぎ にんにく ジャム	676	27.5
7 木	<b>ごはん</b> もうかさめのたつたあげ ひじきのいりに ごじる	ごはん でんぶ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう もうかさめ ひじき だいず あぶらあげ さつまあげ	しょうが にんじん だいこん ねぎ	654	24.7
8 金	<b>ごはん</b> マーボーとうふ きゅうりのごまずあえ	ごはん あぶら さとう でんぶ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ きゅうり もやし	613	27.5
11 月	コッペパン うずらたまごのクリームに ビーンズサラダ	パン じゃがいも マーガリン あぶら さとう	ぎゅうにゅう うずらたまご ウイナーソーセージ チーズ だいず	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース えだまめ きゅうり あかピーマン きピーマン	629	24.7
12 火	<b>ごはん</b> さばのトウパンジャンやき ごまあえ けんちんじる	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	613	24.8
13 水	小ソフトパン ごぼうスパゲティ やさいとたまごのスープ ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ヨーグルト	にんじん ねぎ ごぼう チンゲンサイ たまねぎ	611	23.5
14 木	<b>ワールドカップ ロシア大会はじまります</b> <b>ごはん</b> いわしのマリネ シチー	ごはん こめこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ベーコン	にんじん たまねぎ トマト(缶) キャベツ	620	20.8
15 金	<b>あぶらふどん</b> ( <b>ごはん</b> あぶらふのたまごとじ) ささかまほこのみそがらめ みしょうかん	ごはん あぶらふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ささかまほこ	たまねぎ みつば ほししいたけ みしょうかん	573	23.1
18 月	振替休業日 (16日 授業参観・引き渡し訓練)					
19 火	<b>ワールドカップ コロンビア戦</b> <b>ごはん</b> レンズまめのトマトに アヒアッコ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう レンズまめ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム(缶) トマト(缶) とうもろこし	628	23.6
20 水	小こめこパン おやこうどん だいずとこぎかなのまるごとあげ	パン こめこ oughん でんぶ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご なた だいず にぼし	にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	569	29.7
21 木	<b>ごはん</b> さばのごまだれかけ はつとじる さくらんぼ	ごはん ごま さとう こむぎこ こめこ あぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ さくらんぼ	643	25.3
22 金	<b>ワールドカップ セネガル戦</b> <b>ごはん</b> チキン・ヤッサ シャラダ・バタータ ジュリアンスープ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	レモン たまねぎ キャベツ にんじん もやし えのきたけ	541	23.5
25 月	実習生が考えた献立 6月19日から25日まで、尚絅学院大学の学生3名が学校給食の勉強に来ます。 実習として献立作成を行います。					
26 火	<b>シーフードカレー (むぎごはん)</b> アーモンドコールスロー	ごはん おおむぎ じゃがいも あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ほたてがい いか えび チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	592	19.8
27 水	小きんときまめパン タンタンめん ポップビーンズ メロン	あまなつとう パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおりの	ねぎ ザーサイ にんじん もやし にら メロン	539	21.9
28 木	<b>ワールドカップ ポーランド戦</b> <b>ごはん</b> ビゴス ひじきのサラダ パインアップル(かんづめ)	ごはん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく ベーコン ウイナーソーセージ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし レモン たまねぎ トマト(缶) ピーマン パインアップル(缶)	581	17.2
29 金	<b>ごはん</b> ししゃもフライ ごもくまめ うーめんじる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さとう うーめん	ぎゅうにゅう ししゃも だいず ちくわ こんぶ とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ なす ねぎ	618	24.5

※牛乳は毎日つきます。※はしは、毎日忘れずに持ってきましょう。 ※印は、スプーンもあつたぼ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

《お知らせ》

6,7日 6年生 修学旅行のため  
29日 6年生 スチューデントシティのため 給食なし  
6日 1学年PTA試食会

【20回】【6年生17回】

本校3・4年生の1回あたりの  
学校給食摂取基準  
・エネルギー 641kcal  
・たんぱく質 24.0g