



6月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	おもにからだをつくるのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
			きのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1	月	まるパン かくチーズ ポークビーンズ ポトフ オレンジ	パン ジャがいも しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく ウィナーソーセージ だいたい チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ	654	28.7
2	火	ごはん いかてんぷら(しょうゆ) キャベツのあまづつけ のっぺいじる	ごはん こむぎこ ジャがいも でんぷん さとう しょくぶつゆ	牛乳 いか たまご とうふ かつおぶし	にんじん キャベツ だいこん ねぶかねぎ かんそうしいたけ	602	22.2
3	水	むぎごはん にくどうふ だいたいとごきかなのまるごとあげ	ごはん おおむぎ でんぷん さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく だいたい とうふ かたくちいわし	にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ かんそうしいたけ グレープフルーツ	635	29.1
4	木	せわりコッペパン ボイルドフランクフルト フレンチサラダ マカロニのクリームに	パン マカロニ ジャがいも しょくぶつゆ	牛乳 とりにく ウィナーソーセージ チーズ クリーム	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	693	27.4
5	金	わかめごはん とうふステーキのきのこあんかけ ナムル さつまじる	ごはん パンこ でんぷん さとう さつまいも ごま しょくぶつゆ	牛乳 とりにく とうふ わかめ	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん たまねぎ ねぶかねぎ もやし えのきたけ しめじ マッシュルーム	577	20.7
8	月	小チーズパン チャンポンメン きびなごからあげ メロン	パン ちゅうかめん こむぎこ しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく いか えび きびなご なると チーズ	にんじん キャベツ ねぶかねぎ もやし メロン	595	28.0
9	火	ごはん にくだんごのあまづあんかけ ビーフソテー わかめスープ	ごはん パンこ ビーフン さとう でんぷん ごま しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ ねぶかねぎ しょうが かんそうしいたけ	618	22.7
10	水	ごはん さばのかわりソースがけ ごまあえ とんじる	ごはん ジャがいも さとう ごま	牛乳 さば ぶたにく とうふ	にんじん ほうれんそう ごぼう きゅうり しょうが だいこん ねぶかねぎ もやし	610	27.3
11	木	ツイストパン とりにくのレモンふうみ コーンサラダ コンソメスープ	パン ジャがいも でんぷん さとう しょくぶつゆ	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん パセリ キャベツ セロリー たまねぎ とうもろこし レモン	624	25.7
12	金	むぎごはん マーボーどうふ もやしのサラダ みしょうかん	ごはん おおむぎ でんぷん さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん しょうが にんにく ねぶかねぎ もやし みしょうかん	576	24.3
15	月	振り替え休業日					
16	火	むぎごはん ポークカレー わふうサラダ ヨーグルト	ごはん おおむぎ ジャがいも さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく わかめ チーズ ヨーグルト	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく とうもろこし	660	22.6
17	水	ごはん さわらのオニオンソースかけ ひじきのいりに みそじる	ごはん ジャがいも さとう しょくぶつゆ	牛乳 さわら さつまあげ だいたい とうふ ひじき かたくちいわし	にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんにく ねぶかねぎ	585	25.7
18	木	小チョコレートパン スープスパゲッティ とりにくのトマトソースかけ オレンジ	パン スパゲッティ ジャがいも しょくぶつゆ チョコレート	牛乳 とりにく えび チーズ	トマト にんじん パセリ たまねぎ にんにく マッシュルーム オレンジ	622	30.5
19	金	ごはん かつおとやさいのあまづあんかけ ワンタンスープ みしょうかん	ごはん ワンタン でんぷん さとう しょくぶつゆ	牛乳 かつお ぶたにく	チンゲンサイ にんじん ピーマン しなちく しょうが たまねぎ たけのこ もやし ねぶかねぎ かんそうしいたけ みしょうかん	633	24.9
22	月	コッペパン ブルーベリージャム とりにくとカシューナッツのいためもの きゅうりのちゅうかあえ ちゅうかスープ	パン でんぷん さとう ジャム ごま カシューナッツ しょくぶつゆ	牛乳 とりにく ぶたにく なると	にんじん たら ピーマン きゅうり しょうが たけのこ にんにく ねぶかねぎ ほうさい もやし かんそうしいたけ	605	24.5
23	火	ごはん チンジャオロースー ちゅうかサラダ コーンいりたまごスープ	ごはん はるさめ でんぷん さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく ハム たまご	きゅうり にんじん ピーマン ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり たけのこ とうもろこし もやし かんそうしいたけ	599	25.3
24	水	ごはん あじつけのり さけのてりやき みそめめ けんちんじる	ごはん ジャがいも さとう ごま しょくぶつゆ	牛乳 さけ とりにく だいたい とうふ さばぶし のり	にんじん ごぼう しょうが だいこん ねぶかねぎ	613	31.3
25	木	ココアパン ポテトチーズやき ミネストローネ オレンジ	パン マカロニ ジャがいも しょくぶつゆ	牛乳 まぐろのあぶらづけ ベーコン だいたい チーズ	トマト にんじん キャベツ たまねぎ にんにく オレンジ	632	23.3
26	金	ごはん にくじゃが ひじきサラダ ミノトマト(2こ)	ごはん ジャがいも さとう しょくぶつゆ	牛乳 ぶたにく ひじき	ミニトマト にんじん えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし レモン	573	19.1
29	月	しょくパン いちごジャム フライドチキン やさいスープ さくらんぼ	パン こむぎこ ジャがいも でんぷん しょくぶつゆ ジャム	牛乳 とりにく ベーコン	にんじん キャベツ しょうが セロリー たまねぎ にんにく さくらんぼ	598	23.9
30	火	ごはん はっほうさい やきぎょうざ(2こ) れいとうみかん	ごはん こむぎこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	牛乳 とりにく ぶたにく いか えび うずらたまご	チンゲンサイ にんじん キャベツ しょうが たけのこ たま ねぎ たら にんにく ほうさい かんそうしいたけ みかん	632	24.5

※はしは、毎日忘れずに持ってきてきましょう。 ※ 印は、スプーンもあったほうが食べやすい献立です。
※牛乳は毎日つきます。 ※献立は変更することがあります。

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 633 kcal
・たんぱく質 23.8g



えいせい ちゅうい しょくじ
・衛生に注意して食事をしよう

お知らせ
6月10・11日 6年修学旅行
6月19日(金) 4年校外学習 給食なし
6月23日(火) 5年1, 2組校外学習 給食なし
6月29日(月) 5年3, 4組校外学習 給食なし
6月30日(火) 3年校外学習 給食なし

