

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
3 (月)	<p>じぶんではんにはさみます</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>セサミパン</p> <p>マスのフライ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>かぼちゃのポタージュ</p>	セサミパン	セサミパーンズ(たまご不使用)	熱量 633 kcal 蛋白質 27.3 g
		マスのフライ	からふとます(切り身) 塩 こしょう 小麦粉 たまご パン粉 中濃ソース	
		ごぼうサラダ	ごぼう キャベツ ノンエッグマヨネーズ	
		かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ たまねぎ バター 米 鶏ガラ 牛乳 生クリーム 塩 こしょう にんじん	
4 (火)	<p>かむかむこんだて</p> <p>ジョア</p> <p>いわしのかみかみどん</p> <p>ナタデココボンチ</p> <p>かむかむサラダ</p>	いわしのかみかみどん	米 きび いわし(開き) でんぶん 油 酒 砂糖 しょうゆ はちみつ ごま みりん	熱量 602 kcal 蛋白質 18.7 g 太字はとくに よくかんで たべよう
		かむかむサラダ	糸こんにゃく ひじき ごまつな にんじん 油 酢 塩 しょうゆ ごま キャベツ コーン	
		ナタデココボンチ	ナタデココ みかん 黄桃 パン はちみつ ワイン 砂糖 寒天	
5 (水)	<p>ひやしきつね にんじんうどん</p> <p>ちくわの カレーてん かきあげ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	ひやしきつね にんじんうどん	うどん にんじんうどん だし昆布 削り節 油揚げ 砂糖 しょうゆ 干しいたけ 酒 みりん ねぎ こまつな	熱量 678 kcal 蛋白質 23.6 g
		ちくわのカレーてん	焼きちくわ 小麦粉 カレー粉 たまご 油	
		かきあげ	たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ 小麦粉 たまご 塩 ベーキングパウダー 油	
6 (木)	<p>☆給食試食会☆</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>やきにくサラダ</p> <p>キャロット オレンジゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	キムチチャーハン	米 むぎ ごま油 ぶた肉 キムチ たら 油 たまご 塩 しょうゆ	熱量 656 kcal 蛋白質 29.0 g
		やきにくサラダ	ぶた肉 酒 しょうゆ 油 糸こんにゃく きゅうり キャベツ もやし にんじん ごま油 酢 塩 こしょう	
		キャロットオレンジゼリー	にんじん 寒天 砂糖 ゼラチン みかん缶 みかんジュース	
7 (金)	<p>ごもくあんかけやきそば</p> <p>パリパリサラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	ごもくあんかけやきそば	蒸し中華めん(たまご不使用) しょうが にんにく ぶた肉 油 ごま油 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 鶏ガラ 酒 塩 しょうゆ 酢 いか キャベツ ちんげんさい でんぶん	熱量 605 kcal 蛋白質 24.5 g
		パリパリサラダ	海藻ミックス コーン キャベツ きゅうり 酢 油 塩 こしょう しょうゆ ごま油 ワンタンの皮	
		ゆかりごはん	米 むぎ ゆかり ごま のり	
10 (月)	<p>ゆかりごはん</p> <p>いわしのうめに</p> <p>おかかあえ</p> <p>あじさいゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	ゆかりごはん	米 むぎ ゆかり ごま のり	熱量 617 kcal 蛋白質 24.0 g
		いわしのうめに	いわし(筒切) 梅肉 しょうが 砂糖 しょうゆ みりん でんぶん	
		おかかあえ	こまつな キャベツ えのき にんじん しょうゆ 砂糖 みりん 塩 かつお節	
11 (火)	<p>パプリカライスの ホワイトソースかけ</p> <p>ハムとかいそうの サラダ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	パプリカライスの ホワイトソースかけ	米 むぎ トマトジュース ベーコン たまねぎ パプリカパウダー 塩 こしょう たまねぎ にんじん マッシュルーム とり肉 コーン ワイン バター 小麦粉 牛乳 チーズ 生クリーム ほうれんそう	熱量 634 kcal 蛋白質 22.3 g
		ハムとかいそうのサラダ	ハム キャベツ きゅうり 海藻ミックス コーン 酢 塩 こしょう しょうゆ 油	
		むぎごはん	米 むぎ ごま 塩	
12 (水)	<p>ごましおごはん</p> <p>ホイコーロー</p> <p>かきたまスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	ごましおごはん	米 むぎ ごま 塩	熱量 591 kcal 蛋白質 29.9 g
		ホイコーロー	しょうが にんにく 厚揚げ ぶた肉 キャベツ たけのこ ピーマン ねぎ トウバンジャン テンメンジャン 塩 砂糖 でんぶん	
		かきたまスープ	削り節 とり肉 豆腐 ねぎ こまつな 酒 しょうゆ 塩 でんぶん たまご	
13 (木)	<p>1年生 さやむき体験</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>そらまめのしおゆで</p> <p>あんにと豆腐</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	ジャージャーめん	蒸し中華めん(たまご不使用) ごま油 しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう ぶた肉 たまねぎ たけのこ もやし 八丁みそ でんぶん さとう しょうゆ トウバンジャン	熱量 696 kcal 蛋白質 31.9 g
		そらまめのしおゆで	そらまめ 塩	
		あんにと豆腐	アガー さとう 牛乳 グラニュー糖 はちみつ ラム酒 みかん ワイン	
14 (金)	<p>ツナポテトースト</p> <p>ポパイスープ</p> <p>ぎゅうにゅう</p>	ツナポテトースト	食パン(たまご不使用) じゃがいも 酢 バター オリーブオイル 油 たまねぎ ツナ ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう パセリ チーズ	熱量 610 kcal 蛋白質 25.4 g
		ポパイスープ	鶏ガラ しょうが にんにく キャベツ とり肉 にんじん コーン 酒 塩 こしょう しょうゆ たまご ほうれんそう	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

6月13日には、1年生そらまめのさやむきをし、6月19日には、3年生がえだまめのもぎとりをします。来月は、5年生がとうもろこしの皮とりをする予定です。ご家庭でもぜひ挑戦してみてください。



6月は『彩の国ふるさと給食月間』です。地域でとれたおいしいやさいをたくさん取り入れています



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
17 (月)	<p>ナン ヨーグルトあえ ぎゅうにゅう キーマカレー やさいスープ</p>	ナン	ナン(たまご不使用)	熱量 639 kcal
		キーマカレー	しょうが にんにく たまねぎ トマト缶 食塩 カレー粉 小麦粉 ガラムマサラ ターメリック チリパウダー ぶた肉 トマトジュース 中濃ソース ウスターソース しょうゆ	蛋白質 31.5 g
		やさいスープ	鶏ガラ たまねぎ にんじん マッシュルーム とり肉 酒 キャベツ コーン 塩 しょうゆ	蛋白質 31.5 g
		ヨーグルトあえ	みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ヨーグルト	蛋白質 31.5 g
18 (火)	<p>わふう てりやきハンバーグ きりぼし むぎごはん みそしる</p>	むぎごはん	米 むぎ	熱量 605 kcal
		わふう てりやきハンバーグ	ごぼう 油 とり肉 ぶた肉 たまねぎ 切り干し大根 しょうが たまご しょうゆ 塩 でんぶん 砂糖 しょうゆ みりん 酒	蛋白質 27.9 g
		きりぼしだいこん	にんじん 油揚げ 切り干し大根 砂糖 みりん しょうゆ 油	蛋白質 27.9 g
		みそしる	削り節 豆腐 ねぎ わかめ 酒 みそ	蛋白質 27.9 g
3年生 もぎとり体験				
19 (水)	<p>ごまだれ ひやしちゅうか えだまめ じゃがまるくん ぎゅうにゅう</p>	ごまだれひやしちゅうか	中華めん(たまご不使用) ごま油 とりにく 酒 しお もやし きゅうり にんじん トウバンジャン にんにく ねぎ チーマーじゃん ごま けずり節	熱量 717 kcal
		じゃがまるくん	じゃがいも チーズ 塩 しょうゆ たまご チーズ でんぶん 油	蛋白質 30.5 g
		えだまめ	えだまめ しお	蛋白質 30.5 g
		かてめし	米 むぎ 昆布 酒 塩 しょうゆ 干しいたけ にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにやく 砂糖 しょうゆ	熱量 742 kcal
20 (木)	<p>かてめし キャロトケーキ はくさいの こんぶづけ さといもコロッケ</p>	かてめし	米 むぎ 昆布 酒 塩 しょうゆ 干しいたけ にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにやく 砂糖 しょうゆ	熱量 742 kcal
		さといもコロッケ	さといも 油 たまねぎ とり肉 クリームコーン缶 バター チーズ 塩 しょうゆ 小麦粉 たまご パン粉 油 中濃ソース	蛋白質 24.6 g
		はくさいのこんぶづけ	はくさい きゅうり 塩昆布 塩 しょうゆ	蛋白質 24.6 g
		キャロトケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 はちみつ たまご にんじん 豆乳 スライスアーモンド	蛋白質 24.6 g
1年生とコラボ給食				
21 (金)	<p>おいなりごはん さけのみそやき ごまあえ おおきなかぶの みそしる ぎゅうにゅう</p>	おいなりごはん	米 酒 砂糖 酢 油揚げ にんじん 干しいたけ かんぴょう 砂糖 しょうゆ みりん	熱量 622 kcal
		さけのみそやき	鮭(切り身) ねぎ みそ 砂糖 みりん	蛋白質 30 g
		ごまあえ	もやし こまつな ごま 砂糖 しょうゆ	蛋白質 30 g
		おおきなかぶの みそしる	だし昆布 削り節 かぶ たまねぎ こまつな みそ 酒	蛋白質 30 g
24 (月)	<p>カフェオレゼリー なつやさいの トマトスパゲッティ まめハムサラダ ぎゅうにゅう</p>	なつやさいの トマトスパゲッティ	スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル にんにく ベーコン たまねぎ ぶた肉 トマト 塩 しょうゆ トマトピューレ ケチャップ スズキーニ なす ウスターソース しょうゆ バジル	熱量 625 kcal
		まめハムサラダ	ハム えだまめ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ からし	蛋白質 27.3 g
		カフェオレゼリー	牛乳 コーヒー(粉末) ゼラチン 生クリーム チョコスプレー 砂糖 寒天 ゼラチン	蛋白質 27.3 g
		かつおとしょうがの たきこみごはん	米 むぎ しょうが かつお(角切り) しょうゆ 酒 でんぶん 油 砂糖 みりん しょうが ごま	熱量 643 kcal
25 (火)	<p>かつおとしょうがの たきこみごはん オレンジ みそ けんちんじる ぎゅうにゅう</p>	かつおとしょうがの たきこみごはん	米 むぎ しょうが かつお(角切り) しょうゆ 酒 でんぶん 油 砂糖 みりん しょうが ごま	熱量 643 kcal
		みそけんちんじる	削り節 ごま油 ごぼう こんにやく じゃがいも にんじん だいこん 油揚げ 豆腐 ねぎ 酒 みそ	蛋白質 23.6 g
		オレンジ	バレンシアオレンジ	蛋白質 23.6 g
		はちみつパン	はちみつパン(たまご不使用)	熱量 601 kcal
26 (水)	<p>はちみつパン ポテトの チーズソースがけ サラダスープ ぎゅうにゅう</p>	はちみつパン	はちみつパン(たまご不使用)	熱量 601 kcal
		ポテトの チーズソースがけ	じゃがいも 油 バター 小麦粉 ハム 牛乳 生クリーム 塩 しょうゆ ワイン チーズ パセリ	蛋白質 22 g
		サラダスープ	鶏ガラ たまねぎ セロリ ベーコン とり肉 ワイン 塩 しょうゆ レタス トマト しょうゆ	蛋白質 22 g
		ちゅうかふう たきこみごはん	米 きび 酒 塩 しょうゆ 油 焼き豚 えび にんじん たけのこ 干しいたけ ごま油 みりん しょうゆ 酒 ごま	熱量 668 kcal
27 (木)	<p>ちゅうかふう たきこみごはん とりにくの ユーリンチー ナムル ぎゅうにゅう</p>	ちゅうかふう たきこみごはん	米 きび 酒 塩 しょうゆ 油 焼き豚 えび にんじん たけのこ 干しいたけ ごま油 みりん しょうゆ 酒 ごま	熱量 668 kcal
		とりにくのユーリンチー	とり肉 塩 しょうゆ しょうゆ でんぶん 小麦粉 油 ねぎ しょうが 砂糖 酢 ごま油	蛋白質 27.8 g
		ナムル	切り干し大根 もやし こまつな なら しょうゆ 砂糖 ごま油 ラー油 にんにく とうがらし トウバンジャン	蛋白質 27.8 g
		あぶたまどん	米 むぎ 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん にんじん たまねぎ 焼きちくわ たまご ねぎ 砂糖 塩 削り節 こまつな でんぶん	熱量 702 kcal
28 (金)	<p>あぶたまどん きなこらふく かぼちゃの みそしる ぎゅうにゅう</p>	あぶたまどん	米 むぎ 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん にんじん たまねぎ 焼きちくわ たまご ねぎ 砂糖 塩 削り節 こまつな でんぶん	熱量 702 kcal
		かぼちゃのみそしる	だし昆布 削り節 だいこん 油揚げ かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう みそ	蛋白質 28.4 g
		きなこらふく	焼きふ バター グラニュー糖 きなこ	蛋白質 28.4 g

1年生の国語の単元で出てくる『おおきなかぶ』とコラボレーションしました

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

