

| 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 |
| | | かむかむサラダ | 糸こんにゃく ひじき こまつな 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>キャロット オレンジゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう</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> | 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>あじさいゼリー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <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> | 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 | |
| | | あじさいゼリー | 寒天 クランベリージュース サイダー グラニュー糖 はちみつ ワイン | |
| 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>ホイコーロー</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ごましおごはん</p> <p>かきたまスープ</p> | ごましおごはん | 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 | 熱量 591 kcal 蛋白質 29.9 g |
| | | ホイコーロー | 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 | |
| | | 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 | |
| 13 (木) | <p>ぎゅうにゅう</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> | 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>ぎゅうにゅう</p> <p>ツナポテトースト</p> <p>ポパイスープ</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 | |

太字はとくに
よくかんで
たべよう

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 クリームカレー 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 | |
| | | ヨーグルトあえ | みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ヨーグルト | |
| 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 ぎゅうにゅう</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 でんぷん 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 | |
| | | みそしる | 削り節 豆腐 ねぎ わかめ 酒 みそ | |
| 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 でんぷん 油 | 蛋白質 30.5 g |
| | | えだまめ | えだまめ しお | |
| | | 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 キャロットケーキ はくさいの こんぶづけ さといもコロッケ わたほく コービーぎゅうにゅう</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 | |
| | | キャロットケーキ | 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 | |
| 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 | |
| | | 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 | |
| 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 | |
| | | 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 でんぷん 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 でんぷん 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 | |
| | | 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 | |
| | | 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 でんぷん 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 | |
| | | 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 でんぷん | 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 でんぷん | 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 | |

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。

