

日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのぼたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学年・ 学年
		あかのなかま <small>ちいこくほらほ</small> 血や肉、骨や歯の もとになる	みどりのなかま <small>からだちよしととの</small> 体の調子を整える	きいろのなかま <small>ねつもちから</small> 熱や力のもとになる	小学部 (中学部) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	中学部 高学年部	
1 金	ごはん ぶたにくのみそやき マカロニサラダ ひきなじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ハム、あぶらあげ、とうふ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう、マカロニ、マヨネーズ	595 25.0 22.7 1.8	733 30.1 26.9 2.6	小学部 中学部 高3-2
4 月	ごはん いわしのうめに ごぼうれんこんサラダ ふのりじる くだものゼリー	ぎゅうにゅう、いわし、ふのり、とうふ、みそ	ごぼう、れんこん、えだまめ、コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、ごま、ふ	577 22.1 16.7 2.2	722 28.2 20.2 3.2	高等部
5 火	ごはん はっぽうさい れんこんサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、うずらのたまご、わかめ、とうふ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、はくさい、たけのこ、れんこん、キャベツ、えだまめ、コーン、ねぎ	ごはん、あぶら、でんぶん、ごまあぶら、ごま、マヨネーズ、さとう	617 26.3 22.0 3.1	771 32.0 26.6 3.9	
6 水	ごもくうどん こうなごのかきあげ かいそうサラダ バナナ	とりにく、なると、あぶらあげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう、わかめ、ツナ	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、ごまつな、キャベツ、バナナ	うどん、ごま、さとう	544 22.7 18.6 3.3	721 30.1 24.9 5.0	
7 木	ごはん チンジャオロース まめめサラダ チンゲンサイスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、ひよこまめ、チーズ、とうふ	ピーマン、あかピーマン、たけのこ、しいたけ、えだまめ、コーン、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	617 30.7 21.5 1.9	768 37.8 26.1 2.4	
8 金	ごはん とりにくのてりやき ごまあえ きのこじる フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ヨーグルト	ほうれんそう、にんじん、もやし、まいたけ、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、みかん、パインアップル、もも	ごはん、ごま、さとう、じゃがいも	586 29.0 16.0 2.0	715 34.2 18.4 2.6	小2 小3
11 月	ごはん てづくりキャベツメンチカツ ブロッコリーサラダ かぶのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、かぶ、にんじん	ごはん、あぶら、パンこ、こむぎこ	611 23.3 20.4 1.9	760 28.2 24.2 2.7	中学部
12 火	ごはん さけのおやき ごぼうサラダ ずいとんじる オレンジ	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ、パレンシアオレンジ	ごはん、ごま、こむぎこ、しらたまこ	611 28.3 15.2 1.8	749 33.5 17.3 2.3	小2 小3
13 水	ごめこフオカツチャ ドライカレー グリーンサラダ トマトいりスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、コーン、トマト	パン、あぶら、さとう、じゃがいも	594 26.2 23.4 3.1	748 32.7 28.2 4.2	小4 小5
14 木	ごはん ギョーザ はるさめとやさしいためもの みそやさいスープ あんにとんどうふ	ぎゅうにゅう、ベーコン、みそ	チンゲンサイ、だいずもやし、にんじん、コーン、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ	ごはん、はるさめ、あぶら、ごまあぶら、ごま	609 19.9 19.1 2.4	753 24.5 23.1 3.1	
15 金	ごはん まつかぜやき ツナとキャベツのあえもの なめこじる	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ、みそ、たまご、ツナ、わかめ、とうふ	ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、キャベツ、なめこ、だいこん、はくさい	ごはん、パンこ、さとう、ごま	592 30.1 20.1 2.4	735 37.3 23.9 3.2	中学部
18 月	むぎごはん さばのみそに からしあえ ひきなじる りんごゼリー	ぎゅうにゅう、さば、ささかまぼこ、あぶらあげ、とうふ、みそ	ごまつな、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ、りんご	ごはん、むぎ	619 24.9 20.8 2.2	819 31.9 25.9 2.8	
19 火	ごはん とりにくのごみそやき ブロッコリーサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ウインナー、だいず	ブロッコリー、カリフラワー、コーン、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、セロリー	ごはん、さとう、ごま、あぶら、じゃがいも	592 28.7 18.0 2.3	724 33.8 20.6 2.8	
20 水	しょうゆラーメン チャーシュー ツナとキャベツのあえもの ヨーグルト	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、ヨーグルト	たけのこ、にんじん、もやし、コーン、ねぎ、キャベツ	ちゅうかめん、あぶら	549 30.2 17.6 4.6	702 39.0 20.7 6.0	中1 中2
21 木	ごはん てづくりハンバーグ ソース ひじきのいりに だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご、ひじき、さつまあげ、だいず、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、パンこ、さとう、あぶら	618 27.8 21.0 2.5	769 34.2 25.1 3.6	中1 中2
22 金	ごはん タンドリーチキン ごまあえ ミネストローネ ミルクゼリーブルーベリーソース	ぎゅうにゅう、とりにく、ヨーグルト、ベーコン	ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、セロリー、トマト、ブルーベリー	ごはん、さとう、ごま、マカロニ、じゃがいも	601 27.2 16.8 1.9	737 32.2 19.4 2.7	中学部
25 月	ごはん てづくりクロック だいこんサラダ わかめスープ シューアイス	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ツナ、わかめ、とうふ	たまねぎ、だいこん、みずな、ねぎ、しいたけ	ごはん、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、ごまあぶら、さとう	660 24.3 22.6 2.1	799 28.9 25.8 2.8	
26 火	ごはん とりにくのハーブやき カラフルサラダ シチュー サッカーボールがたチーズ	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ	キャベツ、きゅうり、あかピーマン、コーン、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	ごはん、あぶら、じゃがいも	606 26.5 19.9 2.2	750 33.0 22.6 2.7	
27 水	ごめこフオカツチャ みーとぼーる かいそうサラダ コーンポタージュ パインアップル	ぎゅうにゅう、わかめ、ツナ	キャベツ、コーン、たまねぎ、パインアップル	パン、ごま、さとう	609 27.1 21.7 3.3	780 34.4 27.4 4.5	中3
28 木	ごはん アジフライ ソース まめめサラダ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、アジ、だいず、ひよこまめ、チーズ、あぶらあげ、みそ	えだまめ、コーン、キャベツ、にんじん、えのきたけ、だいこん	ごはん、あぶら	641 26.0 22.8 2.1	793 31.4 27.6 2.7	中3
29 金	ごはん ぶたにらどんのぐ アーモンドあえ ひきなじる プリン	ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、にら、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、アーモンド	648 29.4 21.7 2.1	804 36.0 25.8 2.5	中3

☆ぎゅうにゅうはまいしよくつきます。

※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合があります。予めご了承ください。

【今月の予定】

- むし歯予防給食：6月4日（月）
- お誕生日給食：6月25日（月）
- ワールドカップ給食：6月26日（火）

- 【給食目標】 好ましい食事の仕方を身につけよう。
- 【栄養目標】 丈夫な体をつくる食べ物を知ろう。

裏面は給食だよりに
なります！
どうぞご覧ください。

