



6がつのよていこんだてひょう



日曜	こんだてめい	おもなざいりょうと3つのはたらき			栄養価		給食が 休み等 がある 学部・ 学年
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	小学部 (中学年)	中等部 高等部	
		血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
2月	ごはん とりにくのからあげ ひじきサラダ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、とりにく、ひじき、ツナ、とうふ、みそ	えだまめ、ごぼう、きゅうり、レモン、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、じゃがいも	548	712	高等部
3火	ごはん あじのしおこうじやき だいこんのそぼろに はっとじる	ぎゅうにゅう、あじ、ぶたにく、とりにく	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、でんぷん、こむぎこ、こめこ	519	688	
4水	カレーうどん イカメンチカツ ソース ツナとキャベツのあえもの ミルクゼリーいちごソース	ぶたにく、ぎゅうにゅう、いか、ツナ、わかめ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、ねぎ、こまつな、キャベツ	うどん、あぶら、でんぷん、さとう、パンこ	566	736	小3
5木	むぎごはん かみかみどんのぐ おひたし キャベツのみそしる はとちのけんこうしゅうかんゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ささかまぼこ、あぶらあげ、とうふ	ごぼう、メンマ、にんじん、ピーマン、エリンギ、こんにゃく、もやし、こまつな、キャベツ、えのきたけ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぷん	551	708	
6金	ごはん ジャージャンとうふ ちゅうかサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ、とりにく	にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、チンゲンサイ、はくさい、たまねぎ	ごはん、さとう、でんぷん、ごまあぶら、ごま、はるさめ	555	721	小1
9月	むぎごはん ぶたどんのぐ かみかみサラダ キムチスープ バナナ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さきいか、とりにく、みそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、だいこん、きゅうり、はくさい、にら、もやし、ねぎ、バナナ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、ごま、ごまあぶら、はるさめ	586	747	
10火	ごはん てづくりキャベツメンチカツ ソース きんぴらごぼう わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、さつまあげ、わかめ、とうふ、みそ	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこん	ごはん、あぶら、でんぷん、パンこ、こむぎこ、ごま、さとう、ごまあぶら	605	788	小3
11水	しょくパン いちごジャム とりにくのてりやき グリーンサラダ シチュー	ぎゅうにゅう、とりにく	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし、にんじん、パセリ	パン、あぶら、じゃがいも	588	736	
12木	ごはん いわしのうめに きりぼしだいこんのいりに とんじる	ぎゅうにゅう、いわし、あぶらあげ、ぶたにく、とうふ、みそ	きりぼしだいこん、にんじん、しいたけ、こんにゃく、だいこん、はくさい、ごぼう、ねぎ	ごはん、あぶら、さとう、じゃがいも	534	697	中3
13金	むぎごはん ハヤシライス げんきサラダ ジュリアンヌスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、こんぶ、かつおぶし、ベーコン	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、パセリ	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、さとう	540	705	
16月	ごはん まつかぜやき だいこんサラダ コーンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ、ツナ、ベーコン、たまご、わかめ	ねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、みずな、とうもろこし、たまねぎ	ごはん、パンこ、さとう、でんぷん、ごま、ごまあぶら	591	772	中3
17火	ごはん ささかまぼこのいそべあげ にくじゃが なめこじる	ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、あおのり、ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しいたけ、グリーンピース、なめこ、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、さとう	543	727	
18水	スパゲティナポリタン コールスローサラダ かぶのスープ ぶどうゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、かぶ、セロリー、ぶどう	スパゲティ、あぶら、さとう	531	700	中3
19木	むぎごはん あぶらぶどんのぐ かぶときゅうりのしおこんぶあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう、たまご、とりにく、こんぶ、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぶ、きゅうり、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、むぎ、あぶらぶ、あぶら、さとう、ごまあぶら、じゃがいも	552	714	
20金	ごはん ぶたにくとやさいのケチャップいため しろいしうめんサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、だいず、とりにく、とうふ	ピーマン、にんじん、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、はくさい	ごはん、ごまあぶら、さとう、うーめん、あぶら	556	726	中3
23月	とりごぼうピラフ ブロッコリーサラダ ポトフ キャラメルプリン	とりにく、ぎゅうにゅう、ウインナー、なまクリーム	たまねぎ、ごぼう、マッシュルーム、にんじん、とうもろこし、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、かぶ、セロリー	ごはん、あぶら、じゃがいも	550	722	
24火	ごはん あかうおのねぎソースかけ ひじきのいりに はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう、あかうお、ひじき、さつまあげ、だいず、とうふ、あぶらあげ、みそ	ねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、はくさい、えのきたけ	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう	544	708	中3
25水	こめこせんだいまそパン ささみフライ ソース まめまめサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、ひよこまめ、チーズ、ベーコン	えだまめ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、セロリー、トマト	パン、あぶら、マヨネーズ、マカロニ、じゃがいも、パンこ	591	746	
26木	キムタクごはん はるまき ビーフンソテー みそやさいスープ	ベーコン、ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ	だいこん、はくさい、キャベツ、だいず、もやし、ピーマン、あかピーマン、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	ごはん、あぶら、ごまあぶら、ビーフン、ごま	557	696	中1・2
27金	むぎごはん ポークカレー マカロニサラダ やさいスープ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、セロリー、メロン	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	584	756.0	
30月	むぎごはん ガパオライスのぐ はるさめサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、ハム、わかめ、とうふ	ピーマン、きピーマン、あかピーマン、たまねぎ、バジル、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しいたけ	ごはん、むぎ、あぶら、さとう、でんぷん、はるさめ、ごま、ごまあぶら	537	703	中1・2

☆ぎゅうにゅうはまいしょくつきます。

【今月の予定】

■虫歯予防給食:6月4日(水)~10日(火)

■お誕生日給食:6月23日(月)



※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。

【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。