

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 -	
						たんぱく質	脂質
3月	ミルクパン	○		ミルクパン		637	kcal
	しろみざかなのムニエルレモンソースかけ		たら	小麦粉,かたくり粉,白すりごま,マーガリン(乳なし),オリーブ油	レモン(果汁),パセリ	29.5	g
	カレーソテー		ぶたにく	油	にんじん,玉葱,キャベツ,ブロッコリー,とうもろこし,缶詰	23.7	g
	ミネストローネスープ		ベーコン,いんげんまめ	マカロニ,油	にんじん,玉葱,キャベツ,セロリー,しょうが,パセリ		
4火	うめちりごはん	○	うめちりごはんのもと	米,おおむぎ(米粒麦)		631	kcal
	イカのごまみそマヨやき		いか,白みそ	白すりごま,マヨネーズ(エッグフリー),三温糖		25.3	g
	かみかみごぼうのからあげ			かたくり粉,油	ごぼう,しょうが,にんにく	20.9	g
	あぶらあげとやさいのみそしる		油揚げ,白みそ,赤みそ	さといも,板こんにゃく	にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな		
5水	チキンライス	○	とりにく	米,おおむぎ(米粒麦),マーガリン(乳なし),油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,とうもろこし,缶詰,さやいんげん	581	kcal
	あおなとベーコンのソテー		ベーコン	油,マーガリン(エッグフリー)	ほうれんそう	18.8	g
	ABCスープ		とりにく	じゃがいも,マカロニ,油	にんじん,玉葱,さやいんげん,セロリー	20.5	g
	くだもの(メロン)				メロン		
6木	どろろけめし	○	木綿豆腐,油揚げ	米,おおむぎ(米粒麦),油,上白糖	ごぼう,にんじん,葉ねぎ	610	kcal
	アジのさんがやき		あじ,とりにく,赤みそ	油,パン粉,かたくり粉	にんじん,玉葱,ごぼう,しょうが	26.4	g
	ほうれんそうのごまあえ			白すりごま	ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん	17.6	g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉葱,えのきたけ		
7金	ニンジンライス	○		米,おおむぎ(米粒麦)	にんじん	582	kcal
	ぶたにくのアップルソースかけ		ぶたにく	三温糖	しょうが,りんご(缶詰),玉葱	25.3	g
	こふきいも			じゃがいも		14.5	g
	パスタスープ		とりにく	スパゲッティ半分,油	にんじん,玉葱,セロリー,こまつな,しょうが		
10月	ごまじゃこわかめごはん	○	わかめ,ちりめんじゃこ	米,おおむぎ(米粒麦),白すりごま,白いりごま		637	kcal
	とうふのよせあげ		木綿豆腐,ぶたにく	かたくり粉,油,上白糖	にんじん,玉葱,しょうが,ごぼう	23.6	g
	だいこんとこんにゃくのいために		かつおぶし	板こんにゃく,油,三温糖,ごま油	だいこん	21.0	g
	もやしとぶたにくのしるもの		ぶたにく	かたくり粉	りょくとうもやし,にんじん,はくさい,きょうな		
11火	ごはん	○		米,はいが米,おおむぎ(米粒麦)		628	kcal
	あつあげのコロコロマーボーとうふ		生揚げ,豚ひき肉,大豆,赤みそ	油,上白糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ねぎ	22.6	g
	わかめのちゅうかあえ		わかめ,ポークハム	はちみつ,ごま油,白いりごま	きゅうり,ﾌﾞﾗｯｸﾊﾟｯﾊﾟ もやし	21.6	g
	そらまめのいそべあげ		あおのり	小麦粉,油	そらまめ		
くだもの(スイカ)				すいか			
12水	スパゲティミートソース	○	大豆,とりにく	スパゲッティ半分,オリーブ油,油,三温糖	にんにく,パセリ,マッシュルーム,セロリー,玉葱,にんじん,青ピーマン	732	kcal
	コロコロサラダ		大豆,焼き竹輪,ポークハム	じゃがいも,油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	28.5	g
	ウィンナーとひよこまめのスープ		ウィンナー,ひよこまめ		にんじん,玉葱,キャベツ,さやいんげん,こまつな,セロリー	23.4	g
	くだもの(さくらんぼ)				さくらんぼ		
13木	もちごめいりごはん	○		米,はいが米,もち米		649	kcal
	ししゃものなんばんづけ		子持ちししゃも	かたくり粉,油,三温糖	ねぎ	29.7	g
	ひじきのにももの		大豆,油揚げ	三温糖,ごま油	にんじん	22.1	g
	むらくもじる		とりにく,たまご,木綿豆腐	かたくり粉	ほうれんそう,にんじん,ねぎ		
14金	ごはん	○		米		638	kcal
	さかなのヤンニョムジャンやき		たら	白いりごま,白すりごま,ごま油	ねぎ,にんにく(りん茎),しょうが	28.9	g
	あまからポテト			じゃがいも,オリーブ油,三温糖		16.2	g
	とうふチゲ		木綿豆腐,ぶたにく,白みそ,赤みそ	普通はるさめ,ごま油	はくさい,キムチ,りょくとうもやし,にんじん,にら		
17月	アジのかばやきどん	○	あじ	米,おおむぎ(米粒麦),かたくり粉,油,三温糖	しょうが	622	kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油,三温糖	にんじん,キャベツ,きゅうり,りょくとうもやし	26.2	g
	とうふとわかめのみそしる		木綿豆腐,わかめ,白みそ,赤みそ		えのきたけ,ねぎ	18.0	g
	くだもの(さくらんぼ)				さくらんぼ		
18火	みそラーメン	○	ぶたにく,大豆,赤みそ	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,りょくとうもやし,キャベツ,にら,ねぎ,とうもろこし,缶詰	600	kcal
	パリパリひじきチーズはるまき		チーズ	油,三温糖,春巻きの皮	にんじん,たけのこ	22.0	g
	ぶたにくとこんにゃくのいために		ぶたにく	ごま油,つきこんにゃく,上白糖		18.4	g
	れいとうみかん				冷凍みかん		

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質	
19 水	ごはん			米,おおむぎ(米粒麦)		586	kcal
	たいわんふうたまごやき	たまご		ごま油,上白糖	切干しいんこん,葉ねぎ	22.4	g
	ごもくビーフンいため	ぶたにく		油,ビーフン,上白糖,白すりごま,黒いりごま	にんにく,干し椎茸,にんじん,キャベツ	18.3	g
	わかめスープ	とりにく,わかめ		ごま油	玉葱,しょうが,にんじん,しいたけ,ねぎ		
20 木	ごぼうっこカレー	ぶたにく,大豆		米,おおむぎ(米粒麦),はいが米,油,はちみつ,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ごぼう,とうもろこし,缶詰	699	kcal
	ビーンズサラダ	大豆,いんげんまめ,青大豆		油,三温糖	にんじん,キャベツ,りよくとうもろやし,玉葱	21.9	g
	フルーツパンチ				みかん缶,バイン缶詰,もも	20.9	g
21 金	シナモントースト			食パン,マーガリン(乳なし),グラニュー糖		599	kcal
	さわやかおまめのすうぶ	牛乳,クリーム		有塩バター,じゃがいも	玉葱,グリーンピース,セロリー	18.8	g
	イタリアンサラダ			油,三温糖	赤ピーマン,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,缶詰	24.5	g
	くだもの(さくらんぼ)				さくらんぼ		
24 月	ノギヤのべんとうふうごはん		刻みのり,とりにく	米,おおむぎ(米粒麦)	こまつな,りんご	667	kcal
	やさいのナムル			三温糖,ごま油	にんじん,りよくとうもろやし,こまつな	24.6	g
	タンダのさんさいじる	ぶたにく,赤みそ,コチュジャン		油,三温糖	ぶなしめじ,えのきだけ,山菜,水煮はくさい,ごぼう,ねぎ,しょうが	23.7	g
	くだもの(かんきつ類)				かんきつ類		
25 火	はいがごはん			米,おおむぎ(米粒麦)		586	kcal
	こまつなとじゃこのふりかけ	ちりめんじゃこ		油,白いりごま	こまつな	26.7	g
	いかのかりんとあげ	いか短冊		かたくり粉,油	しょうが	18.3	g
	ツナサラダ	ツナ		上白糖,油	だいこん,にんじん,きゅうり		
	なめこととうふのみそしる	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ,白みそ			なめこ,ねぎ,こまつな		
26 水	ぶたにくのクリームライス	ぶたにく,クリーム,牛乳		米,おおむぎ(米粒麦),マーガリン(乳なし),油,小麦粉	玉葱,マッシュルーム,パセリ	733	kcal
	スパイシービーンズ	大豆		かたくり粉,油		30.3	g
	やさいスープ	とりにく		マカロニ,じゃがいも,油	にんじん,玉葱,キャベツ,さいいんげん,とうもろこし,缶詰,セロリー	25.6	g
	くだもの(さくらんぼ)				さくらんぼ		
27 木	こうやめし	油揚げ,凍り豆腐		米,水稲穀粒(はいが精米),おおむぎ(米粒麦),油,三温糖	にんじん	641	kcal
	さばのあんかけ	さば		三温糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱	31.5	g
	やさいのしょうがじょうゆ				キャベツ,りよくとうもろやし,こまつな,しょうが	23.3	g
	けんちんじる	とりにく,木綿豆腐,焼き竹輪		さといも,板こんにゃく,油	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな		
28 金	ごはん			米,おおむぎ(米粒麦),水稲穀粒(はいが精米)		648	kcal
	おとうふミートローフ	ぶたにく,木綿豆腐,豆乳		焼きふ(小町ふ),かたくり粉,三温糖	玉葱,にんじん	24.6	g
	コーンいりやさいソテー	ウィンナー		油	キャベツ,りよくとうもろやし,とうもろこし,缶詰	20.8	g
	ポテトスープ	とりにく		じゃがいも,油	にんじん,玉葱,マッシュルーム,セロリー,こまつな		

★材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承ください。

★給食費の引き落としは6月17日(月)を予定しています。金額等の詳細は「2019年度学校徴収金(給食費・教材費)のお知らせ」をご覧ください。

6月の給食目標

よい姿勢で、よくかんで食べよう

① 消化を助ける
② 脳の働きをよくする
③ むし歯を防ぐ
④ 肥満を防ぐ

☞ 背中まはまっすぐかな?
☞ ひじをついていないかな?
☞ 足はそろえて床についているかな?

「ぎょうれつのできるすうぶやさん」

21日【さわやかおまめのすうぶ】
白いんげん豆とグリーンピースを使ったおいしいすうぶを作ります。

「精霊の守り人」

24日【ノギヤの弁当風ごはん】
主人公のバルサ達が旅の途中で食べるお弁当をイメージしました。

【タンダの山菜汁】
料理が上手なタンダが作った山菜汁。鶏がらスープにみそやコチュジャンで味つけます。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム Mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB ₁ mg	VB ₂ mg	VC Mg	食塩相当量 g	食塩相当量 g
今月平均摂取量	635	16	29	349	109	2.5	3	253	0.39	0.53	28	2.3	5
1食あたり基準量	650	13~20	20~30	350	50	3	2	200	0.4	0.4	20	2	5