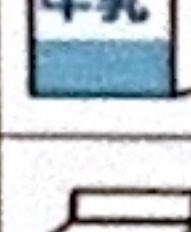
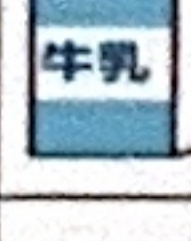
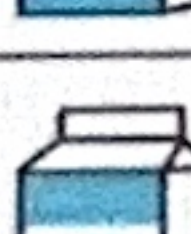




6がつのこんだてひょう



6がつきゅうしよくもくひょう～えいせいになつてひょう～

行事 日曜日	献立	主菜	副菜 汁物 他	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
1月		豚肉と野菜のみそ炒め	ごまあえ	豚肉 赤みそ 冷凍豆腐 牛乳	米 米麦粒 ごま でんぶん 三温糖 油	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし 小松菜 にら	552	22.9
			すまし汁					
2火		黒砂糖パン	ポテトグラタン	ミックスチーズ 生クリーム 鶏肉 ベーコン 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 油	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん	590	23.2
			ミネストローネ					
3水		あんかけ焼きそば	フライドポテト	豚肉 青のり 鶏肉 冷凍豆腐 牛乳	蒸し中華麺 でんぶん 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ もやし チンゲンサイ にんじん 干しいたけ 小松菜	549	21.6
			青菜のスープ					
4木		ごはん 魚の塩焼き	かみかみ野菜ごまドレッシング	あじ 豆腐 みそ 揚げ 牛乳	米 米麦粒 マヨネーズ ごま 三温糖 ごま油	にんじん ごぼう きゅうり 切り干し大根 たまねぎ 小松菜 もやし	549	27
			みそ汁					
5金		ビビンバ	わかめスープ	たまご 豚肉 赤みそ 冷凍豆腐 鶏肉 わかめ 牛乳	米 米麦粒 ごま油 三温糖	もやし 小松菜 にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ オレンジ	554	24.2
			オレンジ					
8月		ピラフ チリコンカン	野菜スープ	鶏肉 豚肉 大豆 金時豆 ベーコン 冷凍豆腐 牛乳	米 米麦粒 油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん パセリ ホールのトマト にんにく キャベツ オレンジジュース	598	23.3
			オレンジゼリー					
6年生 心の劇場		ごはん 魚のバーベキュー ソース	もやしの甘酢煮	もなかざめ 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 米麦粒 小麦粉 でんぶん 油 三温糖 ごま じゃがいも	りんご たまねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり 白菜キムチ にら レモン	570	23.6
			ごまキムチ汁					
10水		ドライカレー	洋風卵スープ	豚肉 大豆 卵 ベーコン 牛乳	米 米麦粒 小麦粉 油 じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ セロリ メロン	556	23.1
			メロン					
入梅 11木		梅ごはん いわしの漬揚げ	糸寒天のごま酢和え	小いわし 揚げ 糸寒天 冷凍豆腐 豚肉 みそ 牛乳	米 米麦粒 ごま 小麦粉 でんぶん 油 ごま 三温糖 じゃがいも	梅干し しょうが にんじん きゅうり 大根 たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく	565	23
			豚汁					
12金		セサミトースト	ポークシチュー	豚肉 大豆 牛乳	食パン バター じゃがいも はちみつ 小麦粉 油 ごま 三温糖 ゼラメ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ 小松菜 きゅうり レモン	568	22.4
			小松菜サラダ					
15月		そばろごはん	おひたし	鶏肉 糸けずり節 冷凍豆腐 豚肉 牛乳	米 米麦粒 三温糖 油 でんぶん	グリーンピース もやし にんじん 小松菜 たまねぎ こんにゃく ねぎ たけのこ 干しいたけ	555	23.7
			豆腐のうま煮					
16火		コッペパン 魚のパン粉焼き	コーンサラダ	ホキ 生クリーム 豆乳 牛乳	コッペパン パン粉 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも バター	にんにく もやし にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ ホールコーン パセリ	552	24.3
			ポテトのポタージュ					
17水		卵チャーハン	ぱりぱりひじき	たまご 豚肉 ダイスター 卵 鶏肉 牛乳	米 米麦粒 油 春巻きの皮 小麦粉 ごま 三温糖 春雨	ねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ たまねぎ しょうが もやし 小松菜 えのきだけ	580	21.8
			春雨スープ					
18木		シーフードトマトクリームスパゲティ	茹で野菜ごまソース	むきえび いか ベーコン 生クリーム 粉チーズ 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油 ごま 三温糖	ホールのトマト たまねぎ マッシュルーム にんにく もやし きゅうり にんじん 甘夏みかん	560	24.3
			甘夏みかん					
4年生 社会科 見学		磯ごはん	宝煮	ちりめんじゃこ わかめ 揚げ 鶏肉 大豆 冷凍豆腐 みそ 牛乳	米 米麦粒 スパゲティ でんぶん 三温糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ ねぎ こんにゃく	579	26.7
			田舎汁					
3年生 ニッセイ 劇場		メキシカンライス	魚のエスカベッシュ	鶏肉 ホキ 牛乳	米 米麦粒 油 小麦粉 でんぶん 三温糖 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム トマト ピーマン にんじん レモン キャベツ ホールコーン ビーマン にんにく	559	24.9
			ホールコーンスープ					
23火		ごはん いかのチリソース	炒合菜	いか 豚肉 たまご 牛乳	米 米麦粒 でんぶん 油 三温糖 春雨 じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ にんじん にら たまねぎ クリームコーン ホールコーン チンゲンサイ	577	25.7
			中華コーンスープ					
24水		ピザトースト	レモンサラダ	ミックスチーズ ベーコン 生クリーム 豆乳 鶏肉 牛乳	食パン 油 三温糖 じゃがいも でんぶん	ホールのトマト たまねぎ セロリ ピーマン にんにく もやし きゅうり レモン 小松菜 にんじん	549	23.8
			野菜の豆乳スープ					
25木		ガパオライス	春雨サラダ	鶏肉 大豆 ハム ベーコン 牛乳	米 米麦粒 ごま 油 春雨 三温糖	たまねぎ 赤ピーマン バジル にんにく もやし にんじん きゅうり キャベツ セロリ	554	23.8
			野菜スープ					
28日 開校 記念日		赤飯 魚の生姜焼き 華風野菜	すまし汁	小豆 ぶり なんと 粉寒天 牛乳	米 もち米 黒ごま 上白糖	しょうが もやし キャベツ しめじ きゅうり にんじん にんにく 小松菜 大根 ぶどうジュース	588	24.2
			あじさいゼリー					
29月		カレーうどん	ツナひじきサラダ	鶏肉 揚げ ツナ ひじき 卵 牛乳	冷凍うどん でんぶん 三温糖 油 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり レモン オレンジジュース	580	22.4
			オレンジケーキ					
30火		親子丼	大根とじゃこのおかかサラダ	たまご 鶏肉 凍り豆腐 ちりめんじゃこ みそ 揚げ 牛乳	米 米麦粒 でんぶん 三温糖 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん 干しいたけ 大根 きゅうり えのきだけ 小松菜	587	25.8
			みそ汁					

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。
※栄養価は、中学年を1として、低学年0.9倍、高学年1.1倍とみて下さい。



・・・給食の時間に読み聞かせがある日です。
お楽しみに！