



	パン ごはん	のみもの	おかず	しょくひんのはたらき			きじゆんち エネルギー 640kcal たんぱく質 18~22g 食塩相当量 2.5g	
				きいろ ねつやちからのも とになる	あか ちやにくの もとになる	みどり からだのちょうしをと とのえる		
1 金	じゃこチャーハン		ちゅうかスープ フルーツヨーグルト	ごはん あぶら ごま	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ しょうが えのき わかめ みかん パイナップル もも バナナ	589 20.2 1.9
4 月	はいがパン		なすとじゃがいものミートグラタン いかくんサラダ	はいがパン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく だいず みそ チーズ いか ぎゅうにゅう	にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり セロリー	600 24.2 2.7
5 火	ごはん		しっとりふりかけ いりどり キャベツのみそしる まんてんだいず	ごはん さとう ごま こんにゃく あぶら	かつおぶし とりにく みそ ぶたにく とうふ だいず ちりめんじゃこ しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ キャベツ ほししいたけ	619 29.0 2.1
6 水	ガーリック トースト		ポークビーンズ アーモンドサラダ	フランスパン じゃがいも さとう あぶら アーモンド	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	660 26.6 2.8
7 木	なすときのこの つけじるうどん		カムカムあげ バナナ	うどん かたくりこ さとう さつまいも あぶら ごま アーモンド	とりにく あぶらあげ だいず いわし ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なす ねぎ しめじ まいたけ ほししいたけ バナナ	668 25.3 3.3
8 金	ごはん		ごぼうとぶたにくのごまいため チンゲンサイスープ <small>かわうちばんかん 河内晩柑</small>	ごはん さとう あぶら かたくりこ ごま	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ごぼう ねぎ しめじ えだまめ たまねぎ ほししいたけ	582 24.5 1.9
11 月	かしわどん		とうふとわかめのみそしる オレンジ	ごはん しらたき さとう あぶら	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ わかめ だいこん オレンジ	637 24.0 2.5
12 火	むぎごはん		さばのカレーやき もみづけ ごろごろだるまじる	むぎごはん こむぎこ じゃがいも ごま	さば なまあげ みそ しおこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが	602 30.5 2.3
13 水	ミルクパン		トマトラーメン ふなきゅうり	ミルクパン ちゅうかめん あぶら	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	トマト チンゲンサイ	にんにく たまねぎ コーン しめじ きゅうり	642 25.1 4.0
14 木	タコライス		だるまのひげスープ ぐんまのうめゼリー	ごはん さとう ごま	ぶたにく だいず とりにく とうふ うすらのたまご ひじき ぎゅうにゅう	にんじん トマト あおびーまん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ えのき コーン ねぎ	564 22.8 1.9
15 金	アーモンド あげパン		ジャコサラダ ワンタンスープ	ツイストパン さとう アーモンド あぶら	にくいりワンタン ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	614 19.0 3.1
18 月	パーカーハウス		てりやきチキン コールスローサラダ こめこのスープ	パーカーハウス さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン きゅうり	599 27.7 2.1
19 火	ごはん		にくじゃが なめこじる グレープフルーツ	ごはん じゃがいも しらたき さとう あぶら	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ なめこ グレープフルーツ	574 21.8 1.7
20 水	はちみつパン		ソースやきそば アセロラポンチ	はちみつパン やきそば あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん あおびーまん	たまねぎ もやし キャベツ アセロラ みかん もも パイナップル ナタデココ	638 20.8 2.6
21 木	むぎごはん	ジョア	まめまめカレー チーズサラダ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら	だいず ぶたにく チーズ ジョア	にんじん	えだまめ にんにく しょうが りんご きゅうり キャベツ たまねぎ	665 23.9 2.7
22 金	アロスコンポーニョ とりにくいりごはん		ミネストローネ もものヨーグルトソースかけ	ごはん じゃがいも あぶら バター	とりにく バーコン だいず こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	あおびーまん にんじん トマトパセリ	たまねぎ グリンピース きびーまん にんにく セロリー もも	671 20.6 2.1
25 月	パンプキンパン		ジャージャーうどん ビーンズサラダ	パンプキンパン うどん さとう あぶら	ぶたにく だいず みそ ミックスビーンズ ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	623 24.3 3.7
26 火	わかめごはん		さけのねぎみそやき きりほしだいこんに たぬきじる	ごはん さとう あぶら こんにゃく	さけ みそ あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きりほしだいこん ほししいたけ	571 29.3 2.9
27 水	ごはん		マーボーなす はるさめスープ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ あぶら	ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	なす しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ コーン	607 21.2 2.1
28 木	ごはん		こがねに ぶたにくとだいこんのスープ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも さとう あぶら かたくりここんにゃく	なまあげ ぶたにく グリンピース ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん ねぎ しょうが	667 24.9 1.8
29 金	まっちゃんしパン		ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ	こむぎこ さとう バター あまなっとう あぶら スパゲティ	ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん あおびーまん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり セロリー	626 22.9 2.3

は ほね
今月の給食目標 『歯や骨をしょうぶにしよう!』
★6月4日～8日 かむかむ献立しゅうかん★
かみごたえのある食品や、カルシウムの多い食品をつかったメニューです。
今月の給食費振替日は7月2日(月)です。振替金額は4630円です。

今月の旬の食材
チンゲンサイ トマト
なす しんたまねぎ
にんじん うめ

6月平均栄養値
エネルギー620kcal
たんぱく質 24.2g
食塩相当量 2.5g