



令和6年度 6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

ひがししょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質 たんぱく物 炭水化物	脂質	たんぱく質	むきまつ 無機質	ビタミン・無機質		
4 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						616 Kcal 19.5 g 20.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みしまコロッケ	じゃがいも・さとう・パンこ・こむぎ	こめあぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ		
	ソース	さとう				トマトケチャップ		
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン		
5 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						581 Kcal 23.2 g 19.3 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あげだしとうふ	でんぶん	しょくぶつ ゆ	とうふ・だいず・ぶたせ らチン				
	あげだしとうふあん	さとう・でんぶん		とりにく・かつおだし・ だいず		たまねぎ・にんじん・しょうが		
	ごまあえ	さとう	ごま			ごまつな・キャベツ		
6 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						717 Kcal 25.8 g 26.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	じゃがいものミートカレー	カレールウ・じゃがいも・こむぎ	こめあぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・トマト・しょうが・にんにく・ トマトケチャップ・トマトピューレ		
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ・スキ ムミルク	キャベツ・きゅうり・コーン		
	れいとうみかん					みかん		
7 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						566 Kcal 29.1 g 15.2 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのこうそうやき	こむぎ		さけ・だいず		バジル・にんにく		
	こふきいも	じゃがいも						
	チーズのふわふわスープ	パンこ・でんぶん・ こむぎ		たまご・ベーコン・かつ おだし・だいず	チーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ		
10 (月)	キムチチャーハン	こめ・むぎ・こむぎ	ごまあぶら	ぶたにく・だいず		はくさいキムチ(はくさい・たま ねぎ・にんじん・りんご・にんにく・ しょうが・とうがらし)・たま ねぎ・グリーンピース		540 Kcal 21.2 g 14.8 g 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン		
	にくだんごスープ	はるさめ・つくね (でんぶん・パン こ・さとう)		つくね(とりにく・だい ず)		にんじん・たまねぎ・ほししいた け・だいこん・はくさい・はねぎ		
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						614 Kcal 27.3 g 22.1 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのキャロットやき	こむぎ	マヨネーズ	さけ・だいず		にんじん		
	ビーンズサラダ	さとう・こむぎ	ごまあぶら	だいず		キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン		
	ポテトスープ	じゃがいも・こむぎ		ベーコン・だいず		たまねぎ・にんじん・キャベツ		
12 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						610 Kcal 25.6 g 21.2 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	じゃがいも・でんぶん・ さとう・こむぎ	こめあぶら ごまあ ぶら	ぶたにく・だいず		たけのこ・ピーマン・にんにく・ しょうが		
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん・こむぎ		とうふ・たまご・ベー コン・だいず		えのきだけ・チンゲンサイ		
13 (木)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		にんじん・たまねぎ・グリーン ピース		594 Kcal 25.5 g 19.2 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのマリネ(たら)	でんぶん	こめあぶら	たら				
	さかなのマリネ(ドレッシング)	さとう				きゅうり・たまねぎ・みかんかん		
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロ ニ		ベーコン		たまねぎ・キャベツ・セロリ・ト マト・パセリ		
14 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						604 Kcal 27.4 g 20.9 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おやこどん(ぐ)	さとう・こむぎ		とりにく・たまご・だい ず		たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・ほししいたけ		
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・み そ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
	アーモンドフィッシュ	さとう・でんぶん・ こむぎ	アーモ ンド・ご ま	だいず	こざかな(い わし)			
17 (月)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		にんじん・グリーンピース・たま ねぎ・トマトケチャップ		663 Kcal 27.9 g 22.9 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ポテトグラタン	じゃがいも・こむぎ こ	バター	ハム		たまねぎ・コーン		
	トマトとたまごのスープ	こむぎ		たまご・ベーコン・だい ず		たまねぎ・トマト・ほうれんそう		



令和6年度6月 きゅうしょくよていこんだてひょう



ひがししょうがっこう

日	こんだてめい	おもなさいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
18 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					628 Kcal 30.2 g 23 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	さとう・こむぎ	こま・こまあぶら	さば・だいず		にら・にんにく・しょうが	
	あおなとひじきのにびたし	さとう・こむぎ	こめあぶら ら・こま	あぶらあげ・だいず	ひじき	こまつな	
19 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					662 Kcal 21.7 g 18.1 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん・こむぎ	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・かつおだし・だいず		かぼちゃ・グリーンピース・しょうが	
	すましじる	でんぷん・こむぎ		とうふ・かまぼこ・だいず・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
20 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					651 Kcal 26.5 g 21.8 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなとじゃがいものちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・さとう・こむぎ	こめあぶら ら・こまあぶら	さわら・だいず		たまねぎ・はねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・にんにく・しょうが	
	ワントンスープ	ワントン・こむぎ	こまあぶら	ぶたにく・だいず	わかめ	はくさい・にんじん・はねぎ	
21 (金)	あげパン(ココア)	こむぎこ・さとう・でんぷん・ココアパウダー(さとう・ココア・だいず)	ショートニング・こめあぶら		スキムミルク		602 Kcal 20.7 g 17.7 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポトフ			ぶたにく・ウィンナー		たまねぎ・にんじん・セロリ・だいこん・キャベツ	
	フルーツジュレ	サイダーゼリー(レモンかじゅう・さとう)				みかんかん・りんごかん・ももかん・アセロラジュレ(アセロラかじゅう・りんごかじゅう・さとう・でんぷん)	
24 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					575 Kcal 24.3 g 18.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ピピンバ(にくみそ)	さとう・こむぎ	こま・こまあぶら	ぶたにく・みそ・だいず		にんにく	
	ピピンバ(たまご)	でんぷん・こむぎ	だいずあぶら	たまご			
	ピピンバ(ナムル)	こむぎ	こま・こまあぶら	だいず		ほうれんそう・キャベツ	
ワカメスープ	こむぎ		とうふ・だいず	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい		
25 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					586 Kcal 25.5 g 15 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのたつたあげ	でんぷん・さとう・こむぎ	こめあぶら	さば・だいず		しょうが	
	こまつなのにびたし	さとう・こむぎ		だいず・かつおだし		こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも		とうふ・みそ・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ	
ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー		
26 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					625 Kcal 25.2 g 19 g 3.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チリコンカン	じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく・だいず・きんときまめ	チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ・トマトケチャップ・トマトピューレ・にんにく	
	やさいスープ	こむぎ		ベーコン・だいず		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
ヨーグルト				ヨーグルト			
27 (木)	ちゅうかめん	こむぎこ					594 Kcal 25.4 g 19.4 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャージャーめん	さとう・でんぷん・こむぎ	こま・こまあぶら・こめあぶら・オイスターソース	ぶたにく・みそ・だいず		たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・はねぎ・チンゲンサイ・しょうが・にんにく	
ハンサンスー	はるさめ・さとう	こまあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン		
28 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					582 Kcal 22.7 g 21.6 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー	こめあぶら		ししゃも		
	きゅうりのかりかりづけ	さとう	こま			きゅうり・しょうが	
ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		ごぼう・だいこん・こまつな		

★今月の給食は19回の予定です。仕入れの関係で、献立を変更することがあります。

6月28日(金)はふるさと給食です。地元でとれた野菜を使っています。