

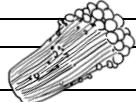





# 令和5年度 6月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

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)		
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・ むかしつ 無機質		
1 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						575 Kcal 29 g 15.1 g 1.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのこうそうやき			さけ		ぎゅうにゅう	パジル 	
	こふきいも	じゃがいも						
	チーズのふわふわたまごスープ	パンこ・でんぷん			たまご・ベーコン・かつおだし	チーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
2 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						669 Kcal 20.7 g 21.6 g 2.5 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	こめあぶら	ぶたにく			たまねぎ 	
	ソース	さとう					トマト	
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	こめあぶら			チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
5 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						621 Kcal 27.6 g 20.4 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あげだしとうふ	でんぷん	こめあぶら	とうふ				
	とりそぼろあん	さとう・でんぷん		とりにく・かつおだし			たまねぎ・にんじん	
	ごまあえ	さとう	ごま	とうふ・たまご・みそ・ にほしだし			こまつな・キャベツ	
6 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						774 Kcal 26.3 g 27.9 g 2.5 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	こめあぶら	ぶたにく・だいず		チーズ・スキム ミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・トマト	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら			チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	れいとうみかん						みかん	
7 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						634 Kcal 31.7 g 20.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのこうみやき	さとう	ごま・ごま あぶら	さわら		ぎゅうにゅう	にら 	
	あおなとひじきのにびたし	さとう		あぶらあげ		ひじき	こまつな	
	とんじる	じゃがいも・こん にやく・でんぷん		ぶたにく・とうふ・み そ・にほしだし			だいこん・にんじん・ごぼう・はね ぎ	
8 (木)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく			キムチ・たまねぎ・グリーンピース	568 Kcal 21.6 g 15.4 g 2.8 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			にんじん・たまねぎ・ほししいた げ・だいこん・はくさい・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
9 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			667 Kcal 25.8 g 22.4 g 2 g
	さかなのオーロラソース	でんぷん・さとう	こめあぶら	さわら		ぎゅうにゅう	たまねぎ・トマト	
	チーズいりこふきいも	じゃがいも				チーズ	パセリ	
	やさいスープ			ベーコン			たまねぎ・にんじん・キャベツ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
12 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			612 Kcal 28.7 g 15.9 g 1.7 g
	こまつなぶたどん	しらたき・でんぷ ん・さとう	こめあぶら	ぶたにく			たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	すましじる			かまぼこ・とうふ・かつ おだし			にんじん・えのきだけ・みつば	
	ヨーグルト	さとう				ヨーグルト		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
13 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			599 Kcal 24.1 g 16.4 g 2.3 g
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	こめあぶら	ちくわ・たまご				
	こまつなのにびたし	さとう				あおのり	こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・にほ しだし		わかめ	かぼちゃ・たまねぎ・はねぎ	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ						
14 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			737 Kcal 27.2 g 24.4 g 1.8 g
	あげパン(ココア)	こむぎこ・さとう	ショートニ ング・こめ あぶら			スキムミルク		
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう		
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎ こ	バター・こ めあぶら	だいず・ぶたにく			たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・トマト	
	ヨーグルトあえ	さとう				ヨーグルト・ なまクリーム	みかんかん・パインかん・ももか ん・アセロラ	
15 (木)	ちゅうかめん	こむぎこ						620 Kcal 26.2 g 19.3 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ジャージャーめん(たれ)	さとう・でんぷん	ごま・ごまあ ぶら・こめあ ぶら・オイス ターソース	ぶたにく・みそ			たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほ ししいたけ・はねぎ・チンゲンツア イ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら				キャベツ・きゅうり・コーン	

日	こんだてめい	おもなざ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)		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
16 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						611 Kcal 23.5 g 17.1 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	たらのサクサクあげ	コーンフレーク・パン こ・こむぎこ・でんぷ ん	こめあぶら	たら				
	トマトソース	さとう					トマト	
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら				にんじん・キャベツ・きゅうり・ コーン	
みそしる	じゃがいも			とうふ・みそ・にぼしだ し	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
19 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						651 Kcal 27.4 g 24.8 g 1.5 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・でんぷ ん・さとう	こめあぶら・ ごまあぶら・ アーモンド	ぶたにく・だいず			たけのこ・ピーマン	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ペー コン			えのきだけ・チンゲンツアイ	
20 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						698 Kcal 25.8 g 22.2 g 2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのカレーに	カレールウ	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・だい ず	スキムミ ルク・チーズ		たまねぎ・にんじん・グリンピー ス・トマト	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・ごま あぶら				キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	
	みかんゼリー	さとう					みかんかじゅう	
21 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						701 Kcal 21.4 g 19 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	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・か つおだし			かぼちゃ・グリンピース 	
	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし			にんじん・たまねぎ・えのきだけ・ はねぎ	
すいか						すいか		
22 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						548 Kcal 25 g 15.7 g 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あかうおのレモンに			あかうお			レモンかじゅう	
	ピーンスサラダ	さとう	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		ベーコン			たまねぎ・にんじん・キャベツ	
のりふりかけ	さとう	ごま			のり			
23 (金)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ			たまねぎ・にんじん・グリンピース	628 Kcal 25.9 g 20.6 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	スクランブルエッグ(ソースつき)	じゃがいも・さとう	こめあぶら	たまご・ペー コン			たまねぎ・グリンピース・トマト	
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし		だいこん・にんじん・えのきだけ・ こまつな	
26 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						644 Kcal 25.1 g 23.8 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃものたつたあげ	でんぷん・さとう・ こむぎこ	こめあぶら					
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・か つおだし		ひじき	にんじん・さやいんげん	
ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃが いも		なまあげ・みそ・かつ おだし			だいこん・ごぼう・こまつな		
27 (火)	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく			たまねぎ・にんじん・トマト・グ リンピース	707 Kcal 29 g 23.2 g 3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	かぼちゃグラタン	こむぎこ	バター	ハム			かぼちゃ・たまねぎ・コーン	
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご			トマト・たまねぎ・ほうれんそう	
28 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						538 Kcal 29.5 g 10.7 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのみそに	さとう・でんぷ ん		さば				
	おひたし						こまつな・キャベツ・コーン	
けんちんじる	じゃがいも・こ んにゃく・でんぷ ん		とりにく・とうふ・かつ おだし			ごぼう・だいこん・にんじん・は ねぎ		
29 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						551 Kcal 20.6 g 15.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ふくめに	じゃがいも・こ んにゃく・さとう		とりにく・なまあげ・に ぼしだし			たけのこ・にんじん・さやいんげ ん	
みそしる			あぶらあげ・みそ・にぼ しだし	わかめ		だいこん・はねぎ		
30 (金)	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・グリンピース	607 Kcal 25.9 g 19.2 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さかなのマリネ(たら)	でんぷん	こめあぶら	たら				
	さかなのマリネ(マリネ)	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		

☆今月の給食は22回です。

☆6月2日(金)は「ふるさときゅうしょく」で「みしまコロッケ」がです。「みしまコロッケ」は今年15周年を迎えます。

☆6月9日(金)は4年1組と4年4組が校外学習のため給食はありません。

☆6月16日(金)は4年2組が校外学習のため給食はありません。

☆6月16日(金)は3組・4組・5組は、なかよし運動会のため給食はありません。

☆6月30日(金)は3年生が校外学習のため給食はありません。

