



令和6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)
		たんずいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・ 無機質	
3 (月)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	はくさいキムチ(はくさい・にんじん・りんご・しょうが・にんにく・とうがらし)・たまねぎ・グリーンピース	548 Kcal 21.3 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・さとう	なたねあぶら	とりにく・ぶたにく		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・しょうが・にんにく	
4 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					662 Kcal 25.5 g 22.4 g 2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのオーロラソース	でんぶん・さとう	こめあぶら	さわら		しょうが・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	たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
5 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					615 Kcal 23.5 g 24.4 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あげだしとうふ	でんぶん	こめあぶら	とうふ			
	とりそぼろあん	さとう・でんぶん		とりにく・かつおだし		しょうが・たまねぎ・にんじん	
6 (木)	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・ココア				730 Kcal 27.2 g 24.4 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				スキムミルク		
	ポークビーンズ	じゃがいも・こむぎこ	バター・こめあぶら	だいす・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・りんごかしゅう	
7 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					530 Kcal 28.3 g 20.3 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのしおこうじやき	しおこうじ		さけ			
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
10 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					610 Kcal 27.7 g 15.9 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん	しらたき・でんぶん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・みそ		にんにく・しょうが・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・はねぎ	
11 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					617 Kcal 20.1 g 21.5 g 1.8 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	
	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	
12 (水)	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	604 Kcal 27.3 g 21.3 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)	でんぶん	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	
13 (木)	トマトたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	569 Kcal 19.9 g 16.5 g 2.1 g
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	こめあぶら	ちくわ・たまご	あおりのり		
14 (金)	こまつなのにびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	530 Kcal 29.7 g 10.8 g 1.7 g
	みそじる			あぶらあげ・みそ・かつおだし	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					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
14 (金)	さばのみそに	さとう・でんぶん		さば・みそ			530 Kcal 29.7 g 10.8 g 1.7 g
	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・でんぶん		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	

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 <small>たんぱくかぶつ</small>	脂質 <small>しじつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱくしじつ</small>	無機質 <small>むきしじつ</small>	ビタミン・無機質 <small>おきしじつ</small>	
17 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					603 Kcal 24.7 g 21 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりのこうみやき			とりにく		しょうが・にんにく・パセリ	
	やさいソテー		こめあぶら	ハム		にんじん・キャベツ・こまつな	
	パンプキンポターージュ	こむぎこ	バター	ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ	
18 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					574 Kcal 21.3 g 17.0 g 1.9 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・かつおだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
19 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					653 Kcal 26.6 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・こまあぶら・アーモンド	ぶたにく・だいず		にんにく・しょうが・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・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ	
20 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					651 Kcal 27.0 g 21.6 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・とりにく・だいず	スキムミルク・チーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	こま・こめあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
21 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					632 Kcal 19.8 g 18.3 g 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそばろに	じゃがいも・さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・だいず・かつおだし		しょうが・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	みそしる			かつおだし・あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
	すいか					すいか	
24 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					575 Kcal 27.7 g 14.9 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			さけ 		にんにく・バジル 	
	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		
25 (火)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	625 Kcal 25.0 g 22.5 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・ベーコン		たまねぎ・グリーンピース・トマト	
やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
26 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					633 Kcal 25.8 g 23.8 g 2.2 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		ししゃも 		
	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 (木)	ちゅうかめん	こむぎこ					557 Kcal 24.1 g 19.0 g 2.6 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	こま・こめあぶら・こめあぶら	ぶたにく・みそ		しょうが・にんにく・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	こめあぶら			キャベツ・きゅうり・コーン		
28 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					600 Kcal 22.8 g 20.4 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレー(ぐ)	カレールウ・じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく 	チーズ・スキムミルク	しょうが・にんにく・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		

☆今月の給食は20回です。

☆6月5日(水)は4年生が校外学習のため給食はありません。

☆6月13日(木)は4年1組が校外学習のため給食はありません。

☆6月14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18日(火)は3年生が校外学習のため給食はありません。

