



こ ん だ て よ て い ひ ゃ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I値* kcal 塩分g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくどん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくどん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくどん</small>	
1 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			611 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さかなのしモンしょうゆあえ	でんぷん こめあぶら さとう	さわら	しょうが レモンかじゅう ねぶかねぎ	
	ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	
	みそしる		あぶらあげ みそ	えのきたけ なす たまねぎ はねぎ	
2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		607 2.2
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	おやこどん	さとう	とりにく たまご	たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	
	みそしる	じゃがいも	みそ わかめ	えのきたけ はねぎ	
5 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			609 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのさいきょうやき		さけ みそ	しょうが	
	こまつなのびたし	さとう	あぶらあげ	こまつな キャベツ えのきたけ	
	みそしる	じゃがいも	とうふ みそ	もやし にんじん はねぎ	
おこめでとうにゅうプリンタルト	さとう こめこ でんぷん しょくぶつあぶら	とうにゅう			
6 (火)	4-1 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				
	よこわりパン	こむぎこ ショートニング さとう	だっしふんにゅう		565 2.7
	みしまコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぷん	ぶたにく	たまねぎ	
	ソース	さとう			
	やさいソテー	こめあぶら		たまねぎ にんじん キャベツ	
	ミネストローネ	じゃがいも	ベーコン マカロニ	たまねぎ セロリ トマト パセリ	
7 (水)	4-2 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。 6月7日、8日は、はとくちのけんこうをかんがえた、かみかみメニューがとうじょうします。よくかんでたべましょう。なんかいかんでいるか、かぞえてみましょう。				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		595 1.8
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ごぼういりハッシュドポーク	バター こむぎこ こめあぶら さとう	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく にんじん ごぼう たまねぎ トマト グリンピース	
	ビーンズサラダ	さとう こめあぶら	だいず	キャベツ えだまめ きゅうり にんじん ホールコーン	
メロン			メロン		
8 (木)	4-3 三島施設見学のため、お弁当の用意をお願いします。				
	なめし	こめ むぎ さとう	かつおぶし	ひろしなな きょうな はだいこん	581 2.4
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	わかさぎフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	わかさぎ (ぎょうらがはいっていることがあります)		
	きゅうりのかりかりつけ	さとう ごま		きゅうり	
	とんじる	こんにゃく じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ	
ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリーかじゅう		
9 (金)	コーンピラフ	バター こめ むぎ	ウインナー	たまねぎ にんじん ホールコーン	574 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも こめあぶら	ベーコン	たまねぎ グリンピース	
	やさいスープ	こめあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	
	いちごヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう	いちごかじゅう	
12 (月)	ぎゅうにゅう	こめ むぎ			579 2.0
	むぎいりごはん		ぎゅうにゅう		
	ピビンバ (にくみそ)	こめあぶら こんにゃく でんぷん さとう	ぎゅうにゅう みそ	にんにく	
	ナムル	ごまあぶら ごま		にんじん もやし こまつな キャベツ	
	いりたまご	こめあぶら さとう	たまご		
わかめスープ		とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ たけのこ はねぎ		
13 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			579 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	バーベキューチキン	さとう	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	
	ツナサラダ	こめあぶら さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり ホールコーン	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608 2.0
	ちゅうかめん	こむぎこ			
	ごもくらーメン (スープ)	こめあぶら でんぷん こめあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく しなちく にんじん きくらげ キャベツ はねぎ	
	やきぎょうざ	さとう こむぎこ でんぷん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たら しょうが	
れんこんチップス	こめあぶら		れんこん		
15 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			566 1.9
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	トンクドワフ	こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく なまあげ	しょうが しいたけ にんじん チンゲンサイ	
	ワンタンスープ	わんたんのかわ	とりにく	にんじん キャベツ はねぎ	
かつおぶりかけ	ごま さとう みずあめ	いわしけずりぶし かつおけずりぶし			

16日からは、裏面をみてください。



□よくかんでのこさずたべよう  
□けんこうなほねとはをつくるたべものをしよう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!



こ ん だ て よ て い ひ よ う

ひつけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal 塩分g
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくどん</small>	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品 <small>かろどん</small>	<みどりのなかま> おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>しよくどん</small>	
16 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			605 2.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	
	きりほしだいこんのもの	こめあぶら さとう	あぶらあげ さつまあげ	だいこん にんじん さやいんげん	
	すましじる		かまぼこ とうふ	えのきたけ にんじん はねぎ	
	みずまんじゅう	さとう でんぷん	あずき		
	19~23日は、ふるさとぎゅうしよくしゅうかんです。わたしたちのすむ、しすおかけんや三島市(みしまし)でとれるしよくざいをつけています。				
19 (月)	むぎいりごはん	こめ むぎ			590 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそばろに	こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	ぶたにく だいす	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	
	かきたまみそしる		たまご みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	
	すいか			すいか	
20 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			566 2.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さけのマヨネーズやき	マヨネーズ パンこ	さけ		
	くきわかめきんぴら	こんにやく こめあぶら さとう	くきわかめ ぶたにく さつまあげ	にんじん ごぼう	
	みそしる		とうふ みそ	なめこ こまつな	
21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 3.1
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	ポークカレー	こめあぶら じゃがいも カレールウ	ぶたにく だっしふんにゅう こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	ぶくじんづけ	さとう		だいこん きゅうり なす れんこん しょうが	
	グリーンサラダ	こめあぶら さとう		レタス キャベツ きゅうり ホールコーン	
22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		627 2.0
	むぎいりごはん	こめ むぎ			
	こまつなぶたどん	しらたき こめあぶら さとう でんぷん	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	
	みそしる		あぶらあげ みそ	なす たまねぎ はねぎ	
	おこのみまめ	でんぷん こめあぶら さとう	しろいんげんまめ きなこ		
23 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			584 1.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	くろはんぺんおちゃフライ	でんぷん さとう こむぎこ パンこ こめあぶら	さば いわし たら	せんちゃ	
	おひたし			こまつな キャベツ ホールコーン	
	けんちんじる	こんにやく じゃがいも でんぷん	とりにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん はねぎ	
	かたぬきレアチーズ	さとう	チーズ だっしふんにゅう	いちごかじゅう レモンかじゅう	
26 (月)	たきこみごはん	こめ むぎ さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん しめじ グリンピース	563 2.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	しらすとおおさのたまごやき	さとう でんぷん しよくぶつあぶら	たまご しらす あおさ		
	ひじきのいために	こめあぶら さとう	だいす さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	
	すましじる		とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ はねぎ	
27 (火)	むぎいりごはん	こめ むぎ			572 1.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	すぶた	でんぷん こめあぶら さとう	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン	
	はるさめスープ	はるさめ	ポークハム	えのきたけ にんじん はくさい こまつな	
28 (水)	むぎいりごはん	こめ むぎ			613 2.0
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	さわらとだいすのナッツあえ	こめあぶら アーモンド でんぷん さとう	さわら だいす	しょうが	
	おひたし			にんじん こまつな キャベツ	
	みそしる		とうふ みそ	えのきたけ たまねぎ はねぎ	
29 (木)	むぎいりごはん	こめ むぎ			614 1.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とりのトマトソースかけ	さとう	とりにく	にんにく しょうが	
	キャベツソテー	こめあぶら	ベーコン	にんじん キャベツ	
	コーンスープ	バター こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう 生クリーム	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	
30 (金)	むぎいりごはん	こめ むぎ			616 2.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
	とうふのカレーに	こめあぶら カレールウ	とうふ ぶたにく だいす とうふ	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも こめあぶら さとう		にんじん きゅうり	
	れいとうみかん			みかん	

今月の給食回数は、22回の予定です。



□よくかんでのこさずたべよう  
□けんこうなほねとはをつくるたべものをしろう



もくひょうをたっせいするために  
がんばろう!