

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>			
		おもにエネルギーのもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもに体をつくるもとになる食品 <small>からだ</small>	おもに体の調子を整えるもとになる食品 <small>ちようじ</small>			
1 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		628 32.5		
	ちゆかめん	こめ・むぎ					
	みそラーメン	あぶら ごまあぶら	ふたにく みそ やしふた	キャベツ・にんじん・ほししいたけ たけのこ・はねぎ・とうもろこし にんにく・しょうが・たまねぎ			
	ポークパオズ	こむぎこ・さとう・でんぷん	ふたにく・ほたてこ かつおこ・こんぶこ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ		ほたてこ かつおこ	
	まめとじゃこのごまあげ	でんぷん・あぶら・さとう・ごま	だいず・ちりめんじゃこ			ちりめんじゃこ だいず	
歯と口の 健康週間 2 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597 21.6		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ししゃもフライ (ごまソース)	パンこ・こむぎこ さとう・ごま	ししゃも			ししゃも	
	にびたし	さとう		こまつな・キャベツ・にんじん・しめじ			
	みそしる	じゃがいも	わかめ・なまあげ・みそ	はねぎ		なまあげ	
5 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582 26.7		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さばのこうみやき	ごまあぶら・ごま・さとう	さば	にんにく・しょうが・にら		さば	
	きりほしだいこんと ふたにくのいためもの	あぶら	ふたにく	ゆでほしだいこんミックス キャベツ・にんじん・さやいんげん			
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん		あぶらあげ	
6 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		616 25.2		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	マーボウどうふ	あぶら・でんぷん さとう	ふたにく・だいず・みそ・とうふ	にんにく・しょうが・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・はねぎ		だいず とうふ	
	はるさめスープ	でんぷん・はるさめ	ベーコン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・はねぎ			
	ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト			ヨーグルト	
7 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 27.8		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ピピンバ	にくみそ	ごまあぶら・さとう・ごま	ふたにく・みそ		にんにく・たけのこ	
		いりたまご	さとう・あぶら	たまご			たまご
		ナムル	ごまあぶら・ごま			こまつな・キャベツ・にんじん	
ちゅうかスープ	ごまあぶら・ごま	ベーコン・とうふ・わかめ	えのき・はねぎ	とうふ			
8 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		599 27.9		
	すきやきごはん	こめ・むぎ・あぶら・さとう	ぎゅうにく	たまねぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・でんぷん・さとう	ふたにく・なまあげ・みそ	しょうが・ほししいたけ・にんじん とうもろこし・さやいんげん		なまあげ	
	みそしる	やしふ	わかめ・みそ	はねぎ・たまねぎ			
	アーモンドフィッシュ	アーモンド・さとう・ごま	かたくちいわし			アーモンド・いわし	
9 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		605 25.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さかなのオーロラソースあえ	あぶら・さとう・でんぷん	さわら・だいず	たまねぎ・にんじん グリーンピース・トマトソース		さわら だいず	
	ツナとキャベツのごまあえ	さとう・ごま	まぐろ	キャベツ・にんじん		まぐろ	
	みそしる		わかめ・みそ・とうふ	こまつな・えのき		とうふ	
12 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		565 21.9		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ	ちくわ・たまご・あおのり			たまご	
	くきわかめのきんぴら	ごま・ごまあぶら・さとう	くきわかめ・さつまあげ	にんじん・さやいんげん			
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	はねぎ・たまねぎ		あぶらあげ	
13 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		539 24.1		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	タンドリーチキン		とりにく・ヨーグルト	にんにく・しょうが・たまねぎ・トマトピューレ		ヨーグルト	
	ポテまめちゅうかさサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり		だいず	
	やさいスープ ラムネがたチーズ		ベーコン チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ・キャベツ		チーズ	
14 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566 18.3		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	じゃがいものそぼろに	あぶら・じゃがいも・さとう でんぷん	ふたにく	しょうが・たまねぎ・にんじん さやいんげん			
	みそしる		あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・はねぎ		あぶらあげ	
	のりのつくだに	さとう・でんぷん	のり				
15 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		560 29.5		
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	さけのしおこうじやき	ごま	さけ			さけ	
	きりほしだいこんのもの	あぶら・さとう	さつまあげ あぶらあげ	ゆでほしだいこんミックス さやいんげん・ほししいたけ		あぶらあげ	
	けんちんじる	こんにやく・でんぷん	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・しめじ はねぎ		とうふ	

注) 使用しているちりめんじゃこは  
えび・かきが混じっている  
ことがあります

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	食もつ アレルギー
		<きいろのなかま> おもにエネルギーのもとになる食品	<あかのなかま> おもに体をつくるもとになる食品	<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		
16 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578 26.4	えび・いか
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	はっぼうさい	あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ふたにく・えび・いか	たけのこ・たまねぎ・ほししいたけ にんじん・キャベツ・さやいんげん		
	ワンタンスープ	ワンタン・ごまあぶら	とりにく・わかめ	チンゲンサイ・にんじん・はねぎ		
	なつみかんゼリー	ゼリーのもと		なつみかんかん		
19 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603 22.2	だいすこ だいすあぶら
	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう	ふたにく	こまつな		
	はるまき	あぶら(大豆油) はるさめ・さとう こむぎこ	ふたにく・だいすこ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら たけのこ・ほししいたけ・にんにく しょうが		
	かいそういりサラダ	ごまあぶら・さとう	わかめ・ポークハム	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・えのき・とうもろこし・はねぎ		
20 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		598 25.7	さば
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さばのみそに	さとう	さば・みそ	しょうが		
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ・にんじん		
	ぐたくさんじる	じゃがいも・こんにゃく	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ		
21 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		689 23.6	だいす とうふ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	とうふのカレーに	あぶら・カレールウ	だいす・ふたにく・とうふ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが		
	はるさめサラダ	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん・とうもろこし		
	ココアプリン	ココアプリンのもと	スキムミルク・ぎゅうにゅう			
22 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		614 18.4	とうにゅう
	リンゴチップ入りうずまきパン	こむぎこ・さとう	スキムミルク	リンゴ		
	かんしょみしまコロッケ	さつまいも・こむぎこ さとう・パンこ あぶら	ふたにく・とうにゅう	たまねぎ		
	キャベツのソテー	あぶら		にんじん・キャベツ		
	クリームスープ	バター・こむぎこ・じゃがいも	ベーコン・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ		
れいとうみかん			みかん			
23 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606 20.6	マヨネーズ・たちう お
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	たちうおのマヨネーズやき	ばんこ・マヨネーズ	たちうお	パセリ		
	ロメインレタスのサラダ	あぶら・さとう		レタス・キャベツ・きゅうり		
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ		
26 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		589 18.8	たら
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	さかなのなつやさいそえ	オリーブあぶら パンこ・こむぎこ	たら	にんにく・たまねぎ・スッキーニ なす・トマトソース・トマト・ピーマン		
	こふきいも	じゃがいも				
	げんまいだんごのスープ	げんまいだんご		キャベツ・たまねぎ・にんじん・えのき はねぎ		
27 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592 21.8	とうふ
	キムタクごはん	こめ・むぎ・ごまあぶら	ふたにく	たくあん・たまねぎ・えだまめ はくさい・にんにく・りんご		
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・でんぷん あぶら・さとう	ふたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが		
	ちゅうかいため	ごまあぶら		エリンギ・たけのこ・チンゲンサイ		
	おこげスープ	おこげ・ごま	ベーコン・とうふ・わかめ	にら・たまねぎ		
28 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575 23.9	あぶらあげ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	こまつなぶたどん	さとう・こんにゃく	ふたにく	たまねぎ・しょうが・たまねぎ・ごぼう こまつな・たけのこ		
	みそしる	じゃがいも	あぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん		
	けんさんみかんゼリー	さとう		みかんかじゅう		
29 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		645 24.2	だいす・チーズ すいか
	カレーごはん	こめ・むぎ				
	ドライカレー	あぶら	ぎゅうにく・ふたにく・だいす・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン		
フルーツポンチ	さとう		パインかん・みかんかん・ももかん			
30 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		571 22.0	まいわし あぶらあげ・とうふ
	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
	いわしのかばやき	まいわし・でんぷん・さとう・ごま				
	こまつなのびたし	さとう		こまつな・にんじん・しめじ		
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	キャベツ・チンゲンサイ		
れいとうリンゴ	さとう		りんご			

**お知らせ**

- ★9日(金)は、3年生は給食がありません。
- ★12日(月)は、6年生は給食がありません。
- ★16日(金)は、なかよしは給食がありません。



**6月は食育月間です。**  
 錦田小では6月19日～23日を  
 ふるさと給食週間として静岡県  
 や三島市の食材をたくさん使っ  
 た給食を提供します。

6月4日～10日は「歯と口の  
 健康週間」です。生涯自分の  
 歯でおいしく食べるためには健  
 康な歯が大切です。よくかんで  
 食べると唾液がでて歯に良い  
 効かがあります。



今月の給食は  
**22回です**

