



# 2022年 6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

さのしょうがっこう



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 カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん あげだしとうふのそぼろあん ごまあえ みそしる	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら ごま	とうふ・とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん こまつな・キャベツ だいこん・はねぎ	573 Kcal 22.4 g 18.8 g 1.6 g 420 mg
2 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのみそに やさしいアーモンドいため かきたまじる	こめ・むぎ さとう	アーモンド・あぶら	さば・みそ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・えのき・こまつな	624 Kcal 28 g 21.4 g 2.2 g 312 mg
3 (金)	ぎゅうにゅう カレーごはん ドライカレー ツナサラダ	こめ・むぎ こむぎこ・さとう・コーンス ターチ	あぶら	ぶたにく・だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・きゅうり・コーン	675 Kcal 30.5 g 20.9 g 3 g 389 mg
6 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん にしよくだん(ツナそぼろ) にしよくだん(いりたまご) みそしる	こめ・むぎ さとう	あぶら	ツナ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しいたけ・にんじん・グリンピース たまねぎ・こまつな	609 Kcal 27 g 18.8 g 2 g 285 mg
7 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのごまやき キャベツのにびたし ごじる	こめ・むぎ さとう	ごま・ごまあ ぶら	さわら あぶらあげ だいず・とうふ・ぶたに く・みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ・にんじん だいこん・にんじん・はねぎ	629 Kcal 30 g 21.3 g 1.9 g 358 mg
8 (水)	ぎゅうにゅう ちゅうかめん ごもくラーメン はるまき ナムル	こむぎこ でんぷん	あぶら・ごま あぶら	ぶたにく・なると ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ・にんじん・たけ のこ・はねぎ キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけ のこ・にら・しいたけ こまつな・もやし	619 Kcal 23.3 g 21.4 g 2.6 g 367 mg
9 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ふくめに いそかだんごじる だいずのふりかけ	こめ・むぎ じゃがいも・さとう でんぷん	さとう	とりにく・なまあげ ぎょにくすりみ・とうふ	ぎゅうにゅう	たけのこ・にんじん・さやいんげん だいこん・しいたけ・にんじん・はね ぎ	632 Kcal 26.7 g 19 g 1.9 g 443 mg
10 (金) かみかみ 献立	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いかのちゅうかいだめ きゅうりのカリカリづけ ワンタンスープ	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら・ごま あぶら・か ユカザ	いか・だいず・みそ	ぎゅうにゅう	たけのこ・ねぶかねぎ・さやいんげん きゅうり だいこん・にんじん・はねぎ	648 Kcal 25.4 g 21.7 g 2.7 g 302 mg
★13日(月)～17日(金)は、「読書旬間コラボ献立」です★ 『おいしい根っこ』から にんじん、ごぼう							
13 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん やきつくね きんぴら みそしる	こめ・むぎ でんぷん・さとう	あぶら ごま・あぶら	とりにく・かつおぶし さつまあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・はねぎ	599 Kcal 20.6 g 18.8 g 2 g 325 mg
『どうめいにんげんのしょくじ』から トンカツ、キャベツ、わかめのみそしる							
14 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん トンカツ キャベツ(ごまソース) みそしる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ・はねぎ	603 Kcal 22.7 g 19 g 1.9 g 353 mg
『特急おべんとう号』から ごもくまめ							
15 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん いわしのしょうがに ごもくまめ みそしる	こめ・むぎ さとう・でんぷん こんにゃく・さとう	あぶら	いわし だいず・とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが れんこん・にんじん だいこん・こまつな・にんじん	622 Kcal 24.6 g 23.1 g 2.2 g 400 mg

16日(木)からは裏面をご覧ください



☆6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」☆  
10日は「かみかみ献立」です。  
よくかんで食べましょう。



6月13日～17日は、読書旬間コラボ献立です。  
本は図書室にあるので、ぜひ読んでみてください☆

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 カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんぱく質</small>	脂質 <small>たんぱく質</small>	たんぱく質 <small>たんぱく質</small>	無機質 <small>たんぱく質</small>	ビタミン・無機質 <small>たんぱく質</small>	

『なにからできているでしょか?』から ぎょうざ

16 (木)	ぎょうにゅう むぎいりごはん ぎょうざ ぶたキムチ たまごスープ	こめ・むぎ こむぎこ・こめこ・さとう でんぷん	あぶら ごま・ごまあぶら	ぶたにく ぶたにく	ぎょうにゅう わかめ	キャベツ・たまねぎ・にら はくさいキムチ・キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎ たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ	648 Kcal 26.3 g 22.3 g 1.8 g 382 mg
-----------	--	-------------------------------	-----------------	--------------	---------------	--	---

『ジャイアント・ジャム・サンド』から しょくパン、いちごジャム

17 (金)	ぎょうにゅう しょくパン いちごジャム フレンチサラダ ミートボールシチュー ココアプリン	こむぎこ・さとう さとう さとう じゃがいも・こむぎこ・でんぷん さとう	ショートニング あぶら バター・あぶら ココア	ハム とりにく・ぶたにく・だいず	ぎょうにゅう しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	いちご キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	672 Kcal 26.2 g 22.7 g 2.2 g 499 mg
-----------	--	--	----------------------------------	---------------------	--	---	---

★20日(月)～24日(金)は、「ふるさと給食週間」です★  
静岡県や三島市の食材を多く取り入れます。この機会に、ふるさとの良さを発見しましょう。

20 (月)	ぎょうにゅう むぎいりごはん じゃがいものそぼろに みそしる くだもの	こめ・むぎ じゃがいも・でんぷん・さとう	あぶら	ぶたにく・だいず とうふ・みそ	ぎょうにゅう しょうゆ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん だいこん・しめじ・にんじん・はねぎ すいか	657 Kcal 20.8 g 18 g 1.4 g 295 mg
21 (火)	ぎょうにゅう ちゅうがさいはん しらすいりしゅうまい エリンギソテー わかめスープ	こめ・むぎ・さとう さとう・こむぎこ	ごま・ごまあぶら あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎょにくすりみ かまぼこ・とうふ	ぎょうにゅう しょうゆ	こまつな たまねぎ エリンギ・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・はねぎ	585 Kcal 22.6 g 17.5 g 2.6 g 364 mg
22 (水)	ぎょうにゅう むぎいりごはん みしまコロッケ おひたし とんじる のりのつくだに	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ・パンこ	あぶら	ぶたにく ぶたにく・とうふ・みそ	ぎょうにゅう しょうゆ	たまねぎ こまつな・キャベツ・コーン だいこん・ごぼう・にんじん・はねぎ	605 Kcal 20.2 g 17.6 g 1.8 g 315 mg
23 (木)	ぎょうにゅう カレーピラフ ポテトグラタン トマトとたまごのスープ けんないさんみかんゼリー	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ	バター バター	ぶたにく ウインナー たまご・ベーコン	ぎょうにゅう しょうゆ	たまねぎ・にんじん たまねぎ・コーン・にんじん・パセリ トマト・たまねぎ・プロッコリー みかん	709 Kcal 26.4 g 26.4 g 2.9 g 441 mg
24 (金)	ぎょうにゅう むぎいりごはん くろはんべんのおちゃフライ おさく みそしる	こめ・むぎ パンこ・こむぎこ・でんぷん・さとう じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら あぶら	くろはんべん とりにく とうふ・みそ	ぎょうにゅう しょうゆ	おちゃ たけのこ・だいこん・にんじん・しいたけ・さやいんげん たまねぎ・にんじん・しめじ・はねぎ	609 Kcal 21.9 g 18.7 g 1.9 g 304 mg
27 (月)	ぎょうにゅう チキンピラフ ジャーマンポテト やさいスープ	こめ・むぎ じゃがいも	バター あぶら	とりにく ウインナー ベーコン	ぎょうにゅう しょうゆ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム たまねぎ・パセリ キャベツ・にんじん・たまねぎ・こまつな	591 Kcal 21.2 g 21.2 g 2.3 g 314 mg
28 (火)	ぎょうにゅう むぎいりごはん ししゃものたつたあげ ツナいりごまえ だいこんのわふうスープ	こめ・むぎ こむぎこ・でんぷん・さとう さとう	あぶら ごま	ツナ ぶたにく	ぎょうにゅう しょうゆ	ししゃも キャベツ・こまつな だいこん・にんじん・しめじ・はねぎ	599 Kcal 24.7 g 23 g 2.1 g 481 mg
29 (水)	ぎょうにゅう むぎいりごはん ごぼういりハッシュドポーク ピーズサラダ	こめ・むぎ じゃがいも・こむぎこ さとう	バター・あぶら あぶら	ぶたにく だいず	ぎょうにゅう しょうゆ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん・トナリ	655 Kcal 22.8 g 19.8 g 1.8 g 339 mg
30 (木)	ぎょうにゅう むぎいりごはん あつやきたまご きりぼしとこうやどうふのもの みそしる かこうこざかな	こめ・むぎ さとう	あぶら ごま	たまご こうやどうふ・とりにく みそ	ぎょうにゅう しょうゆ	きりぼしだいこん・にんじん たまねぎ・にんじん・えのき・はねぎ	612 Kcal 23.8 g 17.1 g 2.4 g 417 mg

今月の給食は22回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります

O28日(火)：4年生は「三島めぐりのため、給食はありません。

