



※新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今後も配膳作業の簡略化を図るなどの対策を講じていきます。

日	曜	こんだて	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1	火	きびごはん 鰯のサンガ焼き 青菜のごまあえ 飛鳥汁	○	牛乳, 鰯すり身, 押し豆腐, 豆乳, 鶏肉, 豆腐 	精白米, きび, パン粉, でんぷん, 砂糖 いりごま	長ねぎ, しょうが, 小松菜, はくさい にんじん, えのき, 大根, ごぼう 万能ねぎ	608 kcal 26.9 g 2.7 g
2	水	枝豆入りこぎつねごはん 高野豆腐の卵とじ ハリハリ漬け	○	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 高野豆腐, 鶏卵	精白米, 油, 砂糖	にんじん, 枝豆, 玉ねぎ, たけのこ 干しいたけ, さやえんどう 切干しいたごん, 小松菜	638 kcal 26.7 g 2.8 g
3	木	野菜たっぷり味噌ラーメン ラーパーツァイ すいか	○	豚挽肉, 牛乳	中華めん, 油, ごま油, ラード, 砂糖 	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ メンマ, ホールコーン, もやし, にら 長ねぎ, はくさい, すいか	608 kcal 22.9 g 3.7 g
4	金	★虫歯予防★ *かみかみごはん* *大豆とじゃこのカリカリ揚げ* 牛揚げの吹き寄せ	○	油揚げ, 牛乳, 大豆, じゃこ, 鶏肉, 生揚げ 	精白米, 油, 砂糖, でんぷん, いりごま 板こんにゃく	切干しいたごん, にんじん 干しいたけ, 冷凍グリーンピース しょうが, たけのこ, 大根 さやいんげん	667 kcal 26.6 g 2.3 g
7	月	ごはん *鉄火みそ* *焼きししゃも* けんちん汁	○	牛乳, 大豆, ししゃも, 鶏肉, 豆腐	精白米, 油, 砂糖, こんにゃく じゃがいも	ごぼう, にんじん, 大根, 長ねぎ, 小松菜	656 kcal 26.9 g 2.4 g
8	火	*かみかみきんぴらバーガー* ミネストローネ 糸寒天サラダ	○	シュレッドチーズ, 牛乳, ベーコン ツナ, 糸寒天	パン, ごま油, 糸こんにゃく, 砂糖 いりごま, バター, 油, じゃがいも シエルマカロニ, マヨネーズ	にんじん, ごぼう, にんにく, 玉ねぎ セロリー, ホールトマト缶詰, かぶ キャベツ, きゅうり, ホールコーン	606 kcal 20.3 g 3.3 g
9	水	四川豆腐丼 *かみかみナムル*	○	豚肉, 豆腐, 牛乳, きのこ, わかめ 	精白米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油 いりごま	にんにく, しょうが, ザーサイ, たけのこ 干しいたけ, 長ねぎ, にら, 小松菜 切干しいたごん, きゅうり, にんじん	611 kcal 23.9 g 2.6 g
10	木	*ひじきふりかけごはん* *豚肉と大豆の揚げ煮* わかめ入りおひたし	○	干ひじき, 粉かつお, 牛乳, 豚肉 大豆, わかめ 	砂糖, いりごま, 精白米, でんぷん, 油 じゃがいも, こんにゃく	きくらげ, にんじん, たけのこ さやいんげん, 干しいたけ, 小松菜 キャベツ	661 kcal 24.0 g 1.5 g
11	金	あしたばパン タンドリーサーモン ジャーマンポテト ABCパスタスープ	○	牛乳, 鮭, プレーンヨーグルト ベーコン	パン, じゃがいも, 油, ABCパスタ	玉ねぎ, にんにく, しょうが, パセリ にんじん, ホールコーン, キャベツ 小松菜	597 kcal 29.4 g 3.0 g
14	月	わかめごはん ゼリーフライ 豚汁	○	わかめ, 牛乳, 豚挽肉, 生おから, 鶏卵 豆腐, 豚肉	精白米, 油, じゃがいも, 小麦粉, パン粉 こんにゃく	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, ごぼう, 大根 小松菜	633 kcal 21.1 g 2.7 g
15	火	★おはなし献立★ トマトとツナのスパゲティ アスパラのサラダ マーマレードおからケーキ	○	ベーコン, ツナ, 粉チーズ, 牛乳, 鶏卵 生おから	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 砂糖 小麦粉 	にんにく, 玉ねぎ, ホールトマト缶 キャベツ, きゅうり, にんじん アスパラガス, マーマレードジャム	680 kcal 24.9 g 1.9 g
16	水	高菜チャーハン チンゲン菜と卵のスープ あじさいゼリー	○	ポークハム, 牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏卵 粉寒天, カルピス	精白米, ごま油, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, 干しいたけ 高菜漬, 長ねぎ, たけのこ, きくらげ チンゲンツァイ, ぶどうジュース アセロラジュース	589 kcal 20.7 g 2.8 g
17	木	★世界の料理(ロシア)★ 焼きピロシキ ポルシチ ヴィネグレット	○	豚挽肉, 牛乳, 豚肉	パン, 油, はるさめ, 小麦粉, パン粉 じゃがいも, 砂糖	しょうが, 玉ねぎ, にんにく, セロリー にんじん, トマトピューレ, キャベツ きゅうり, 冷凍グリーンピース, ピーズ	603 kcal 22.8 g 3.1 g
18	金	ごはん 鰯のねぎみそ焼き めかぶときゅうりの酢のもの のっぺい汁	○	牛乳, さば, めかぶ, 鶏肉, 油揚げ あらははんぺん	精白米, 砂糖, じゃがいも, でんぷん 	長ねぎ, きゅうり, にんじん, キャベツ 大根, 干しいたけ, 小松菜	600 kcal 27.5 g 2.5 g
21	月	いわしのかばやし丼 塩もみ野菜 冬瓜汁	○	いわし, 牛乳 	精白米, 小麦粉, 油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, たけのこ とうがん, 長ねぎ, ほうれん草	610 kcal 23.4 g 2.6 g
22	火	豚肉とごぼうのごはん せんべい汁 ずんだ餅	○	豚肉, 牛乳, 鶏肉	精白米, もち米, 油, 砂糖, いりごま おつゆせんべい, 白玉粉, 上新粉	にんじん, 干しいたけ, ごぼう 冷凍グリーンピース, 大根, 長ねぎ, 小松菜 枝豆	620 kcal 19.2 g 2.3 g
23	水	ホットドッグ コーンシチュー すいか	○	ウィンナー, 牛乳, ベーコン, 鶏肉 粉チーズ	パン, 油, じゃがいも, バター, 小麦粉	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん ホールコーン, クリームコーン 冷凍グリーンピース, すいか	682 kcal 26.4 g 2.3 g
24	木	ごはん 鰯フライ かぶの土佐漬け かぼちゃのみそ汁	○	牛乳, あじ, 油揚げ	精白米, 小麦粉, パン粉, 油, いりごま こんにゃく	きゅうり, かぶ, しょうが, 大根 にんじん, かぼちゃ, 長ねぎ, 小松菜 	644 kcal 26.5 g 2.8 g
25	金	ビビンバ トックスープ	○	豚肉, 牛乳	精白米, 油, いりごま, ごま油, 砂糖 トック	長ねぎ, しょうが, ぜんまい, 大豆もやし にんじん, 小松菜, にんにく 干しいたけ, 玉ねぎ, 大根, 水菜	634 kcal 22.2 g 2.5 g
28	月	ごはん 麻婆なす 春雨サラダ さくらんぼ	○	牛乳, 豚挽肉, 豆腐 	精白米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油 はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ 干しいたけ, 長ねぎ, なす, にら きくらげ, きゅうり, ホールコーン さくらんぼ	620 kcal 20.7 g 2.5 g
29	火	干草うどん 枝豆とコーンのかき揚げ	○	豚肉, 油揚げ, かまぼこ, 牛乳	うどん, 油, こんにゃく, 砂糖, 小麦粉 上新粉	にんじん, たけのこ, 干しいたけ 長ねぎ, さやえんどう, 枝豆 玉ねぎ, ホールコーン	610 kcal 23.0 g 4.0 g
30	水	カリカリ梅ごはん 肉じゃが こんがりキツネの和風あえ	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ	精白米, いりごま, 油 じゃがいも, しらたき, 砂糖 	カリカリ梅, しょうが, にんじん, 玉ねぎ 干しいたけ, さやえんどう, 小松菜 はくさい	602 kcal 20.0 g 2.4 g

15日(火)・・・★おはなし献立★絵本に出てくる料理を給食で紹介いたします。今月は「スパゲッティがたべたいよう」の絵本から、トマトとツナのスパゲッティを提供します。

*4日～10日は歯の衛生週間です。よく噛んで食べるよう、かみかみメニューを取り入れました。(*マークがかみかみメニューです。)

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

※給食費引き落としは6月21日(月) 低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円です。前日までの入金をお願い致します。