

# 令和2年6月のこんだてひょう うきましようがっこう



日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとになる	緑・からだのちょうしをととのえる			
15	月	○	カレーライス かいそうサラダ フルーツポンチ	ぶたにく かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ももかん みかんかん パインかん	703	17.3	2.2
16	火	○	チキンライス あおなとたまごのスープ ポテトとまめのサラダ	とりにく ハム たまご うずらまめ	こめ むぎ バター あぶら でんぶん じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース コーンかん ねぎ チンゲンサイ きゅうり	593	18.8	3.5
17	水	○	わかめごはん にくじゃが こまつなのあえもの	たきこみわかめ ぶたにく	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ もやし	580	19.6	1.7
18	木	○	ごはん(かんだちまい) かきたまじる さけのこうみやき じゃがいものきんぴら	とうふ たまご さけ ぶたにく	こめ でんぶん さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごま	ねぎ こまつな しょうが にんじん にんにく ごぼう	612	30.8	2.9
19	金	○	とりごぼうピラフ やさいスープ まっくろくろすけ	ベーコン いんげんまめ とりにく ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら じゃがいも さとう さつまいも	たまねぎ ごぼう にんじん エリンギ さやいんげん キャベツ	699	19.2	2.0
22	月	○	チャーハン えのきスープ ごまドレサラダ	ハム たまご とりにく ひよこまめ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	しょうが ねぎ にんじん ばんのうねぎ たまねぎ えのきたけ もやし こまつな キャベツ きゅうり	594	21.7	2.7
23	火	○	ごはん(かんだちまい) わかめスープ いかのケチャップあえ だいこんとひじきのサラダ	とうふ わかめ いか ひじき	こめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり コーンかん	585	23.8	2.4
24	水	○	ごはん(かんだちまい) なすいりマーボーどうふ じゃこサラダ	ぶたにく とうふ ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ なす キャベツ きゅうり コーンかん	586	21.1	3.2
25	木	○	ごはん(かんだちまい) ごじる さわらのてりやき あげごぼうとやさいのあえもの	だいず とうにゅう さわら	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう でんぶん ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	588	24.8	2.3
26	金	○	かばやきごはん とんじる はりはりあえ	うなぎ ぶたにく とうふ ハム ちりめんじゃこ	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも はるさめ ごまあぶら	ばんのうねぎ にんじん だいこん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	624	24.5	3.2
29	月	○	ごはん(かんだちまい) ながいものすいとん しろみざかなのさいきょうやき にしよくめいりサラダ	あぶらあげ メダイ いんげんまめ うずらまめ	こめ ながいも でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーンかん たまねぎ	577	25.0	1.9
30	火	○	こうやどうふのそぼろどん すりごまのみそしる やさいとくきわかめのあえもの	とりにく こうやどうふ とうふ わかめ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん ねぎ キャベツ きゅうり	632	25.5	3.3

- \* 献立は都合により変更する場合があります。
- \* 魚、果物は気候や納品状況によって変更されます。
- \* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。

牛乳の欄に「○」のある日は、  
飲用牛乳を提供します。



6月(がつ)15日(にち)から、まちにまった給食(きゅうしょく)が始(はじ)まります。  
今年度(こんねんど)も安全(あんぜん)でおいしく、栄養(えいよう)  
たっぷりの給食(きゅうしょく)を心(こころ)を込(こ)めて作(つく)ります。  
栄養士(えいようし)：坂本(さかもと) 佳世子(かよこ)  
給食調理業務委託会社(きゅうしょくちょうりぎょうむいたくかいしゃ)  
葉隠勇進株式会社(はがくれゆうしんかぶしがいいしゃ)

みだしなみを ととのえましょう

かみのけは ぼうしの中に!  
口とはなを マスクでおおう!  
つめは みじかく!  
白衣とぼうしは せんたくする!  
手をきれいに あらう!

せっけんで手(て)を しっかりきれいに あらいましょう