

# 令和4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	行事食など
				赤・ちやくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちょうしをととのえる				
1	水	○	ごはん(かんだちまい) ひじきふりかけ かんこくふうにくじゃが じゃことやさいのあえもの	ひじき かつおぶし ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ コーンかん にんじん きゅうり	607	21.6	2.3	
2	木	○	ツナごぼうサンド ミネストローネ オニドレサラダ	ベーコン いんげんまめ ツナ	コッペパン あぶら さとう マヨネーズ マカロニ ごま	たまねぎ ごぼう にんじん パセリ にんにく セロリ トマトかん きゅうり コーンかん キャベツ	620	23.2	3.1	
3	金	○	ごはん(かんだちまい) さばのこうみだれ にしよくまめいりサラダ はるさめスープ	さば いんげんまめ とうふ とりにく ずらまめ	こめ さとう ごま でんぶん ごまあぶら はるさめ あぶら	にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーンかん たまねぎ ほししいたけ はくさい こまつな	607	26.0	2.7	
6	月	○	やきうどん だいがくいも あおなとたまごのスープ	ぶたにく いか かつおぶし たまご	あぶら うどん さつまいも みずあめ さとう ごま でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ チンゲンサイ こまつな コーンかん キャベツ	600	22.2	2.9	
7	火	○	たかなじゃこごはん ししゃものからあげ わふうかみかみサラダ すましじる	ちりめんじゃこ ししゃも くきわかめ さきいか とうふ	こめ ごまあぶら ごま あぶら でんぶん こむぎこ さとう	たかな しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ こまつな	603	23.2	3.4	かみかみ メニュー 
8	水	○	ピザトースト せかいおいしいスープ バジルドレッシングサラダ	ベーコン ハム チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ	しよくパン こむぎこ さとう あぶら じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルームかん ピーマン キャベツ コーンかん パセリ クリームコーンかん きゅうり	668	24.3	2.9	おはなし給食 ~せかいおいしいスープ~
9	木	○	チンジャオロースどん ちゅうかふうコーンスープ さくらんぼ	ぶたにく こうやどうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たけのこ ピーマン にんじん コーンかん パプリカ パセリ さくらんぼ	655	24.7	2.4	
10	金	○	ごはん(かんだちまい) さかなのうめマヨネーズやき やさいのごまあえ せんべいじる	メルルーサ あぶらあげ とりにく	こめ さとう マヨネーズ ごま なんぶせんべい	うめ キャベツ こまつな もやし にんじん ごぼう しめじ はくさい ねぎ	587	26.3	2.5	入梅献立 郷土料理給食 ~青森県~ 
13	月	○	チキンカレーライス フレンチサラダ あじさいゼリー	とりにく カルピス	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり ぶどうジュース	710	20.2	2.1	
14	火	○	ごはん(かんだちまい) ぶりのてりやき みそドレサラダ かきたまじる	ぶり とうふ たまご	こめ さとう でんぶん あぶら	しょうが キャベツ だいこん にんじん きゅうり コーンかん ねぎ こまつな	608	27.9	2.5	
15	水	○	セサミパン とりにくのマーレードやき レモンドレッシングサラダ ようふうたまごスープ	とりにく ツナ ベーコン ぶたにく たまご	セサミパン あぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく キャベツ マーレード きゅうり にんじん レモン たまねぎ こまつな	595	31.3	3.3	
16	木	○	てづくりにぶたチャーハン だいこんとひじきのサラダ ちゅうかスープ	たまご ぶたにく ひじき とりにく	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん だいこん きゅうり コーンかん たけのこ ほししいたけ はくさい こまつな	628	25.2	3.3	
17	金	○	パエリア じゃがいもいりサラダ ソバデアホ	とりにく いか えび ベーコン たまご	こめ あぶら バター さとう じゃがいも パンこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン キャベツ きゅうり コーンかん パセリ	608	23.4	2.9	世界の味めぐり給食 ~スペイン~
20	月	○	うみのさちスパゲティ コールスローサラダ れいとうパイ	ベーコン えび いか	スパゲティ あぶら さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ セロリ パセリ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり レモン パイナップル	604	23.0	2.5	
21	火	○	ごはん(かんだちまい) さわらのねぎみそがけ ひよこまめのサラダ けんちんじる	さわら ひよこまめ とうふ とりにく	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく ごまあぶら じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり にんじん だいこん	598	27.1	2.5	
22	水	○	ごはん(かんだちまい) くきわかめのつくだに とりにくとじゃがいものために いとかんてんのサラダ	くきわかめ とりにく いとかんてん	こめ さとう ごま あぶら こんにやく ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん もやし きゅうり	598	22.1	3.4	
23	木	○	カレーピラフ パリパリハニーサラダ オニオンスープ	とりにく ベーコン	こめ あぶら バター はちみつ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ コーンかん キャベツ きゅうり こまつな	606	18.7	2.6	
24	金	○	いわしのたつたどん キャベツとおかかのあえもの みそじる	いわし かつおぶし あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが ぼんのうねぎ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	591	19.5	2.7	
27	月	○	ジャージャーめん かいそうサラダ とうもろこし	かいそうミックス ぶたにく だいず	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ とうもろこし	585	23.2	2.9	
28	火	○	ごはん(かんだちまい) さけのしおこうじやき はりはりあえ とんじる	さけ ちりめんじゃこ ハム ぶたにく とうふ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	585	31.2	2.7	
29	水	○	あしたばパン かぼちゃグラタン だいずいりサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ だいず	あしたばパン バター さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ エリンギ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり	694	23.7	2.5	
30	木	○	ぶたキムチどん わかめスープ こだますいか	ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キムチ ピーマン ねぎ こだますいか	587	22.5	3.1	

\* 献立は都合により変更する場合があります。  
\* 果物は気候や納品状況によって変更する場合があります。  
\* 事前に連絡なく変更することもあります。  
\* 「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。

6/4~6/10は「歯(は)と口(くち)の健康週間(けんこうしゅうかん)」です。



よくかむ おやつは時間をきめて 食べたらはみがき 歯をむし歯を防ごう!