

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうがくねん	
		しゅしよく	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)	
									ちやにく、ほねになる
2	火	ジャージャーめん	コーンポテト くだもの(くだますいか)	ぶたひきにく レンズまめ みそ はちまきみそ ぎゅうにゅう	ちゅうがめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ ただけの にんじん もやし きゅうり コーン すいか	610	23.4	
3	水	むぎごはん 歯と口の健康週間	いかとだいのあまからあげ いりどり カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう いか だいず とりにく しらすほし	こめ おおむぎ かたくりこ はくりきこ あげあぶら さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが ごぼう にんじん ただけの きゃいんげん きゃべつ きゅうり	643	27.5	
4	木	ピザトースト	クラムチャウダー フルーツのヨーグルトあえ	ハム チーズ ぎゅうにゅう パーコン とりにく あさり ヨーグルト	しよくパン オリーブあぶら あぶら じゃがいも パター はくりきこ	にんにく たまねぎ トマトピューレ ビーマン にんじん かぶ かつお (は) りんご おうとう はくとう・よ うなし (かんづめ)	601	26.6	
5	金	ごはん	あじのごまフライ キャベツのゆかりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ	こめ はくりきこ くるごま はんこ あげあぶら しるごま じゃがいも	しょうが きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	617	25.1	
8	月	ブルコギどん	トックスープ ゆでそらまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら しらすりごま かたくりこ トック	にんにく しょうが ねぎ りんご にんじん しめじ だいずもやし りよくとうもろやし ただけの こまつな そらまめ	674	25.7	
9	火	うめわかごはん 入梅献立	いわしのかばやき さわにわん きりほしだいこんのごまあえ	たきこみわかめ ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	こめ かたくりこ はくりきこ あげあぶら さとう ごま	うめほし にんじん だいこん ごぼう ただけの ほししいたけ ねぎ こまつな きりほしだいこん もやし	605	25.0	
10	水	やきにくチャーハン	はるさめスープ くだもの(プラム)	ぶたにく さつまあげ たまご ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら ごまつな にんじん たけのこ はるさめ	しょうが にんにく ねぎ ごまつな にんじん たけのこ ほししいたけ すもも	590	23.3	
11	木	ごはん	えだまめいりたまごやき とんじる もよしのチャプチェふう	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく ぶたにく とうふ こんぶ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく はるさめ ごま	えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ もやし たけのこ にんにく	643	25.7	
12	金	くろざとうパン ワールドカップ応援献立	スウェーデンミートボール スタンポット ルーピア	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく たまご おから なまクリーム ぶたにく いんげんまめ	くろざとうパン あぶら パンこ じゃがいも パター	たまねぎ とまとけちやぶ ほうれんそう にんにく にんじん トマトかん トマトピューレ きゃべつ	631	29.5	
15	月	ツナおろしスバグッティ	サウピカンサラダ あじさいゼリー	ツナ きざみのり ぎゅうにゅう こなかなてん にゅうさんきんいんりょう	スバグッティ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	だいこん きゃべつ にんじん ごまつな コーン ぶどうジュース	581	22.1	
16	火	バターチキンカレー	サブジ コールスロー くだもの(メロン)	とりにく ヨーグルト なまクリーム のちヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ パター あぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ グリツピース トマトピューレ きゃべつ きゅうり あかたまねぎ メロン	698	21.7	
17	水	きなこあげパン	ワンスープ じゃがいもバターしょうゆに くだもの(さくらんぼたべくらべ)	きなこ きゅうにゅう ぶたにく なた	パン あげあぶら グラニューこ あぶら わんだん じゃがいも さとう パター	にんにく にんじん たまねぎ ただけの もやし しょうが ごまつな さくらんぼ	566	22.5	
18	木	ごはん	だいずいりコロッケ やさいのからしあえ かぶのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あぶらあげ みそ わかめ	こめ じゃがいも マッシュポテト あぶら はくりきこ はんこ あげあぶら さとう	にんじん たまねぎ きゃべつ ごまつな かぶ ねぎ かぶ (は)	640	21.0	
19	金	ごはん 食育の日献立	さけのこうみやき じゃーじゃんどうふ ごぼうのごまドレサラダ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく なまあげ みそ	こめ さとう ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく にんじん きゃべつ ごぼう きゅうり	626	32.0	
22	月	カレーうどん 夏至の日献立	あおなともやしのおひたし たこべったん	さばぶし ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし だいず たこ たまご あおのり	うどん あぶら かたくりこ はくりきこ あげあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな コーン しょうが きゃべつ	587	24.6	
23	火	ししじゅうし 沖縄慰霊の日献立	にんじんしりしり イナムドッチ こくとうちんすこう	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう ツナ かまぼこなまあげ みそ	こめ あぶら ごま ごまあぶら こんにやく はくりきこ くるざとう ラード	にんじん りよくとうもろやし ほししいたけ こまつな	637	22.9	
24	水	ひじきごはん かみかみ献立	ごもくみそに きびなのからあげ くだもの(かわらばんかん)	ほしひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく あかみそ なまあげ きびなご	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ はくりきこ あげあぶら	にんじん しょうが ごぼう たまねぎ わらばんかん	590	26.5	
25	木	アロスコンポーヨ コロナ給食withベルー	サンコチャード セビーチェ	とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ひよこまめ いか たこ	こめ あぶら じゃがいも さとう さつまいも	ほうれんそう コリアンダー たまねぎ にんにく にんじん パプリカ グリンピース だいこん しょうが せりり れもん きゅうり コーン	630	28.4	
26	金	ごはん	ぎんだらのねぎみそやき いそあえ よしのじる	ぎゅうにゅう ぎんだら みそ きざみのり ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ	しょうが ねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ ただけのこ	591	24.2	
29	月	つなごはん	ピーマンのにくづめ いなかしる くだもの(れいとうみかん)	つなかん ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうにゅう こんぶ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう はくりきこ パンこ じゃがいも	にんじん ピーマン たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな れいとうみかん	608	22.3	
30	火	きぬがさどん 京都の料理 夏越の祓献立	ゆばいりすましる みなづき	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ ゆば あずき	こめ さとう かたくりこ はくりきこ しょうしんこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ きゃいんげん ただけの しめじ ねぎ みつば	638	24.6	
						へいきん	619	24.9	
						きじゅんりょう	650	21.1~32.5	

栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%増です。食材材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

6月の予定

4日 3年生社会科見学(給食なし)

5日 1年生遠足(給食なし)

11日、12日4年生河津移動教室(給食なし)

18日 3年生ニッセイ(給食なし)

23日 6年生社会科見学(給食なし)

6月は「牛乳月間」~牛乳を飲もう!~

給食に毎日出る「牛乳」には、栄養が豊富に含まれているよ!

- ①丈夫な骨や強い歯を作る ⇒ 「カルシウム」
- ②筋肉や骨、血などむだなく体をつくる ⇒ 「たんぱくしつ」
- ③成長を助け、お肌をピカピカにする ⇒ 「ビタミンB2」
- ④効率よく栄養がとれる ⇒ 「高栄養密度食品」

成長期のみなさんは、毎日1本(200ml)から2本は飲みましょう。