



# 6月の予定献立表



日	曜	こんだてめい		Ical Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの					
1	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう しおバターコーンラーメン ポテトとチーズのはるまき	642	23.9	ぎゅうにゅう チーズ やきぶた	にんじん きゃべつ とうもろこし	むしちゅうかめん ジャがいも はるまきのかわ こむぎこ ごまあぶら バター こめあぶら
2	木	すこしはやい “むしばよほうデー” こんだて		618	24.8	ぎゅうにゅう ちくわ なまあげ みそ	こまつな ごぼう しょうが だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぷん さんおんとう こめあぶら しろごま
3	金	むぎごはん 	ぎゅうにゅう なすいりドライカレー マリネサラダ あじさいゼリー	647	22.7	ぎゅうにゅう かんてん ぶたにく	にんじん あかピーマン たまねぎ しょうが にんにく なす きゃべつ きゅうり	こめ むぎ はくりきこ しょうはくとう あぶら こめあぶら
6	月	ごはん 	ぎゅうにゅう チンジャオロース きゅうりのなんばんづけ	500	24	ぎゅうにゅう ぶたにく	ピーマン にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ きゅうり	こめ さんおんとう でんぷん ごまあぶら
7	火	シュガー あげパン 	ぎゅうにゅう パンチビーンズ むぎむぎスープ	652	22.8	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ウィナー	にんじん にんにく セロリ たまねぎ トマトかん	あげパンようこめこパン あぶら グラニューとう しょうはくとう でんぷん むぎ こめあぶら オリーブオイル
8	水	5ねんせい しゅくはくがくしゅう ごはん 		587	30.7	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ みそ かつおぶし	こまつな しょうが にんにく ねぎ きゃべつ かぶ	こめ でんぷん さんおんとう こめあぶら あぶら
9	木	5ねんせい しゅくはくがくしゅう むぎごはん 						
10	金	5ねんせい しゅくはくがくしゅう ごはん 		609	24	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	にんにく ねぎ もやし きゅうり	こめ さんおんとう しろごま ごまあぶら
13	月	5ねんせい しゅくはくがくしゅう むぎごはん 						
14	火	4ねんせい しゃいかけんがく さきたまうどん 		600	20.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ばんのうねぎ だいこん えのき さくらんぼ	さきたまうどん さんおんとう ジャがいも こむぎこ こめあぶら
15	水	4ねんせい しゃいかけんがく むぎごはん 						
16	木	ガーリック トースト 	ぎゅうにゅう かいそうサラダ ポークビーンズ	525	19.4	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく かいそうミックス	にんじん パセリ にんにく きゃべつ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しょくパン ジャがいも さんおんとう バター あぶら ごまあぶら
17	金	ごはん 	ぎゅうにゅう ごもごはん ゼリーフライ とんじる・のむヨーグルト	615	23.1	ヨーク あぶらあげ とり ぶたにく おから ぶたにく みそ	にんじん いんげん こまつな ごぼう ほししいたけ ねぎ だいこん	こめ さんおんとう ジャがいも はくりきこ あぶら こめあぶら
20	月	ごはん 	ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ きゅうりのさっぱりあえ おふのみそしる	621	32.5	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく だいす とうふ たまご みそ かつおぶし	にんじん しそ きゅうり うめ たまねぎ	こめ こまちふ しょうはくとう でんぷん さんおんとう あぶら しろごま
21	火	むぎごはん 	ぎゅうにゅう キムチチャーハン はるさめスープ オレンジヨーグルトゼリー	500	19.9	ぎゅうにゅう かんてん ヨーク ぶたにく たまご	にんじん たら ねぎ しょうが もやし ほししいたけ	こめ むぎ はるさめ さんおんとう ごまあぶら あぶら
22	水	ツイストパン 	ぎゅうにゅう フライドチキン こふきいも ころころやさいのスープ	682	25.1	ぎゅうにゅう とり ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ かぶ しめじ とうもろこし	ツイストパン はくりきこ コーンスターチ ジャがいも こめあぶら あぶら
23	木	ごはん 	ぎゅうにゅう うめちりめん まめあじのなんばんづけ おひたし きせつのくだもの:こだまスイカ	511	21.9	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ まめあじ	ピーマン ほうれんそう うめ しょうが ねぎ もやし こだまスイカ	こめ でんぷん はくりきこ さんおんとう こめあぶら しろごま
24	金	スパゲッティー 	ぎゅうにゅう パリのパリのパティ パリパリサラダ	577	21.2	ぎゅうにゅう チーズ ヤリイカ	とうがらし トマト にんにく なす きゃべつ きゅうり トマトかん	スパゲッティー わんたんのかわ オリーブオイル こめあぶら あぶら ごまあぶら
27	月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう タコライス もずくスープ きせつのくだもの:パイナップル	628	32.2	ぎゅうにゅう チーズ だいす ぶたにく	にんにく たまねぎ トマトかん きゃべつ もやし ほししいたけ パイナップル	こめ むぎ さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら
28	火	ごはん 	ショア たちうおのにつけ ごまあえ さわにわん	547	23.5	たちうお ぶたにく	にんじん ほうれんそう しょうが もやし ごぼう たけのこ だいこん ねぎ	こめ さんおんとう でんぷん しょうはくとう しろごま あぶら
29	水	ちゅうかめん 	ぎゅうにゅう やきそば スパイシーポテト れいとうみかん	606	18.7	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん ピーマン きゃべつ にんにく しょうが たまねぎ もやし れいとうみかん	むしちゅうかめん ジャがいも こめあぶら あぶら
30	木	むぎごはん 	ぎゅうにゅう ぶたにくのおろしどん すのもの ふのりのみそしる	647	31.9	ぎゅうにゅう わかめ ふのり ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん ばんのうねぎ こまつな しょうが きゅうり だいこん	こめ むぎ でんぷん しょうはくとう こめあぶら しろごま さんおんとう

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

☆毎日、おはしを持ってきてください。使ったおはしは、おうちできれいに洗ってください。

★今月の給食費の引き落としは6月6日(月)です。(再引き落としは15日(水)になります。)残高のご確認をお願いします。