

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)	家庭でとりたい食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群		
1 (月)	ごはん	まあほうなす ピーファンいため	はし	ぶたにく とうふ みそ ひらてん	きゅうり きゅうり きゅうり	にんじん ねぎ ピーマン	なす たまねぎ たけのこ にんにく	こめ でんぶん ピーファン	あぶら ごまあぶら	554 21.3 1.6	
2 (火)	ごはん	もずくスープ さばのみそに りんご	はし	とうふ さばのみそに かまぼこ	きゅうり もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ なめこ しいたけ りんご	こめ さとう	あぶら	548 23.5 1.8	
3 (水)	しょうパン マーシャルピーズ	キムチうどん まめっちゃ オレンジ	はし	ぶたにく みそ だいず	きゅうり きゅうり	にんじん ねぎ こなちや	たまねぎ だいこん ごぼう オレンジ	パン さとう うどん さといも	あぶら マーシャルピーズ	644 24.5 2.6	
4 (木)	むぎごはん	キーマカレー ごぼうサラダ	はし スプーン	ぶたにく とりにく	きゅうり きゅうり	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが ごぼう きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレーウ ドレッシング	670 21.2 2.6	
5 (金)	たけのこごはん	すましじる チキンカツ ミニトマト	はし	とうふ かまぼこ とりにく チキンカツ	きゅうり きゅうり	にんじん はなつこり ミニトマト	しいたけ しめじ たまねぎ たけのこ えだまめ	こめ あぶら	あぶら	572 23.0 2.2	
8 (月)	ごはん	にくだんごのうまに アスパラガスのソテー	はし	ぎゅうにく あつあげ にくだんご	きゅうり きゅうり ベーコン	にんじん ちんげんさい あかピーマン	たまねぎ コーン アスパラガス いんげん	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	613 23.2 1.3	
9 (火)	ごはん	うおそうめんじる しろみざかなのなんばんづけ	はし	かまぼこ うおそうめん とうふ さかなでんぶんつき	きゅうり きゅうり	にんじん ほうれん草 ピーマン	たまねぎ きピーマン しいたけ きくらげ あかピーマン ねぎ	こめ さとう	あぶら	540 21.3 1.5	
10 (水)	小パン ソフトチーズ	スパゲッティミートソース ピーマンのレモンいため	はし	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	きゅうり きゅうり チーズ	にんじん パセリ ピーマン あかピーマン	マッシュルーム きゃべつ きピーマン コーン レモン	パン スパゲッティ	あぶら	718 28.5 3.3	
11 (木)	ごはん	ピーファンスープ ホイコーロー	はし	みそ ぶたにく とりにく	きゅうり きゅうり	にんじん あか ピーマン あかピーマン	たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ きくらげ しいたけ	こめ さとう でんぶん ほんまめ	ごまあぶら	533 24.1 1.4	
12 (金)	ごはん	おやこどんぶり きりほしだいのカレーいため	はし	かまぼこ とりにく	きゅうり きゅうり	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ きりほしだいこん	こめ さとう	あぶら	567 23.7 1.5	
15 (月)	ごはん	やさいスープ 牛コロッケ はくさいのうめこんぶあえ	はし	ベーコン 牛コロッケ	きゅうり きゅうり こんぶ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ きゃべつ きゅうり はくさい うめ しいたけ	こめ あぶら	あぶら	575 15.6 1.7	
16 (火)	ごはん	みそじる あつやきたまご びりからきゅうり	はし	とうふ みそ あつやきたまご	きゅうり きゅうり	にんじん ねぎ	きゃべつ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	544 20.2 2.5	
17 (水)	パン りんごジャム	みそミルクスープ ぶたにくのケチャップに	はし	ベーコン ぶたにく みそ	きゅうり きゅうり	にんじん はなつこり かぼちや	たまねぎ にんにく きゃべつ エリンギ	パン さとう ジャム	あぶら	629 26.5 3.0	
18 (木)	ごはん	けんちんじる そぼろごはんのぐ ヨーグルト	はし スプーン	とりにく たまご とうふ	きゅうり きゅうり ヨーグルト	にんじん ねぎ はくさい	だいこん えだまめ しいたけ はくさい	こめ さとう こんにゃく さといも	あぶら	573 24.6 1.4	
19 (金)	ごはん	とうふのカレーに おのちやサラダ	はし	ぶたにく とうふ	きゅうり きゅうり	にんじん こまつな はなつこり	きゃべつ しょうが だいこん きくらげ たまねぎ コーン にんにく きゅうり しいたけ	こめ さとう おのちやめん ドレッシング	あぶら	540 20.0 1.7	
22 (月)	ごはん	ぶたじる なっとう たけのこのとさに	はし	あぶらあげ かつおぶし みそ なっとう	きゅうり きゅうり ぶたにく とうふ	にんじん ねぎ いんげん	しいたけ ごぼう たけのこ だいこん	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら	565 22.9 2.0	
23 (火)	ごはん	かんこくふうにくじゃが ナムル	はし	ぶたにく ちくわ あつあげ	きゅうり きゅうり	にんじん あかピーマン こまつな	ねぎ にんにく さんさい	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら	554 22.8 1.6	
24 (水)	パン 黒豆きなこクリーム	ABCスープ しろみざかなの ラビゴットソース	はし	ベーコン しろみざかな フライ	きゅうり きゅうり	にんじん ちんげんさい トマト	はくさい たまねぎ スッキーニ	パン さとう 黒豆きなこクリーム マカロニ	あぶら オリーブオイル	695 24.7 2.6	
25 (木)	ごはん	はっほうさい こんにゃくソテー	はし	いか とりにく ぶたにく あつあげ	きゅうり きゅうり	にんじん こまつな きくらげ	たまねぎ きゃべつ たけのこ ヤングコーン きぬさや コーン	こめ あぶら こんにゃく ごまあぶら	あぶら	541 23.4 1.5	
26 (金)	ごはん	じゃがいものベーコンに メロン チーズ	はし スプーン	ベーコン チーズ	きゅうり きゅうり	にんじん ブロック	きゃべつ たまねぎ メロン	こめ じゃがいも	あぶら	582 19.0 1.2	
29 (月)	ごはん	トック ブルコギどんぶり	はし	とりにく ぶたにく	きゅうり きゅうり わかめ	にんじん にら	きゃべつ たまねぎ だいこん しいたけ にんにく しろねぎ	こめ さとう トック	ごまあぶら ごま	566 24.9 3.4	
30 (火)	むぎごはん	ハヤシライス かいそうサラダ	はし スプーン	ぎゅうにく なまクリーム かいそう	きゅうり きゅうり	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり にんにく しょうが きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ハヤシルウ	602 19.3 2.9	

ざんりょう
ちようさ

ちさんちしょうしゅうかん

* 牛乳は毎日つきます。

* 生産の都合により、食材が入らないことがありますので、ご了承ください。

* 給食がない日

6月18日(木)4年生 社会見学