

れいわ7ねん 6がつ		しょうがつこう		よていこんだてひょう		かまがやしがつこうきゅうしょくセンター			
ひ に ち	こんだて	牛 乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく(g)		
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの		ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
2 (月)	ごはん すきやきふうに こまつなのみそしる オレンジゼリー	○	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ たまねぎ こまつな	こめ あぶら さとう しらたき ごま ゼリー	663	24.5	24.1	2.2
3 (火)	ごはん ハンバーグ こぶくろケチャップ ほうれんそうとウインナーのソテー やさいスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー	にんじん とうもろこし ほうれんそう たまねぎ キャベツ	こめ あぶら パター じゃがいも	615	21.5	20.4	2.1
4 (水)	ごはん ししゃもいそべフライ キャベツのしおこんぶあえ だいこんのみそしる ぶどうかじゅうグミ	○	牛乳 ししゃも こんぶ とうふ あぶらあげ みそ あおのり	もやし キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	こめ あぶら ごま こむぎこ パンこ ごまあぶら グミ	622	23.5	19.4	2.1
5 (木)	バターロール チーズオムレツ ズッキーニのトマトに コロコロやさいのスープ 	○	牛乳 チーズ たまご ベーコン とりにく	たまねぎ スズッキーニ ぶなしめじ トマト にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー	パン あぶら さとう	607	22.6	26.7	3.0
6 (金)	ごはん あげぎょうざ きくらげのナムル はるさめスープ とうにゅうプリン	○	牛乳 ぶたにく とりにく	もやし にんじん こまつな きくらげ はくさい ながねぎ いら キャベツ	こめ あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ でんぶん はるさめ ドレッシング とうにゅうプリン	627	17.4	19.9	1.8
9 (月)	ごはん とりつくね ぶたにくとこんさいのもの とうふのみそしる	○	牛乳 とりにく ぶたにく ひじき とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう こんにやく	638	27.1	21.4	2.0
10 (火)	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ レモンゼリー	○	牛乳 とりにく レバー かいそう ツナフレーク	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング ゼリー	690	21.2	18.4	3.1
11 (水)	ごはん あじフライ とりにくとだいこんのもの じゃがいものみそしる	○	牛乳 あじ とりにく あぶらあげ みそ わかめ	だいこん にんじん えだまめ えのきたけ ながねぎ	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん パンこ こむぎこ じゃがいも	649	26.8	20.8	2.3
12 (木)	コッペパン りんごジャム チキンのハーブやき はなやさいのサラダ キャベツとウインナーのスープ	○	牛乳 とりにく ウインナー	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	パン じゃがいも ドレッシング ジャム	643	27.8	24.6	2.7
13 (金)	ごはん いわしのうめ いそかあえ とんじる ちばけんさんぎゅうにゅうプリン 	○	牛乳 いわし のり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし こまつな とうもろこし だいこん にんじん ながねぎ うめ	こめ ごま じゃがいも ぎゅうにゅうプリン	608	28.5	16.9	2.2
16 (月)	ごはん はるまき きりぼしだいこんのかんこくふういため わかめスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん いら もやし えのきたけ ながねぎ チンゲンサイ キャベツ ほししいたけ	こめ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごま ごまあぶら はるさめ	650	20.3	25.0	2.0
17 (火)	ごはん ほっけさいきょうやき にくじゃが ゆばのすましじる あおうめゼリー	○	牛乳 ほっけ ぶたにく ゆば みそ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう	こめ あぶら さとう じゃがいも しらたき ゼリー	620	25.5	17.1	1.7
18 (水)	まるパン やさいコロケ こぶくろソース ポイルキャベツ ABCスープ	○	牛乳 とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー さやいんげん とうもろこし	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら こめこパスタ	587	20.4	21.2	2.5
19 (木)	むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかたまごスープ	○	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうふ とりにく たまご	ながねぎ いら にんじん たけのこ チンゲンサイ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラーゆ	667	27.9	19.9	2.6
20 (金)	ごはん かれないしおたつた ぶたにくとにんじんのしぐれに おこうじる	○	牛乳 かわい ぶたにく あつあげ みそ	ごぼう えのきたけ にんじん だいこん ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも ごま でんぶん	597	25.3	18.0	1.7
23 (月)	スパゲッティ ミートソース セルフツナマヨサラダ こぶくろツナマヨネーズ ブルーベリータルト	○	牛乳 ぶたにく だいず ツナフレーク	ほししいたけ たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ とうもろこし	スパゲッティ あぶら オリーブオイル さとう じゃがいも マヨネーズ タルト	666	24.2	29.0	2.5
24 (火)	ごはん さばぶんかほし だいずのいそに さわにわん	○	牛乳 さば とりにく ひじき ちくわ だいず ぶたにく	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ながねぎ	こめ あぶら こんにやく さとう	630	27.1	23.4	1.8
25 (水)	ナン ドライカレー えだまめとコーンのサラダ	○	牛乳 ぶたにく レバー だいず	たまねぎ にんじん トマト ピーマン もやし キャベツ えだまめ とうもろこし	ナン あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	625	28.6	24.8	3.1
26 (木)	ごはん イカメンチカツ こぶくろソース きんぴらごぼう たいつみれのすましじる	○	牛乳 イカ ぶたにく タラ たい	ごぼう にんじん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ キャベツ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま	606	21.5	17.1	2.8
27 (金)	チャーハン かまがやしあいのあんかけチャーハンのぐ とりだんごスープ シークワサーゼリー 	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりにく	だいこん かぶ チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ とうもろこし もやし ながねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら ゼリー	593	20.1	18.5	3.3
30 (月)	ごはん とりにくのからあげ あおのりポテト はくさいのみそしる	○	牛乳 とりにく あおのり あぶらあげ みそ	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	676	26.3	23.7	2.1
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ★4・5・6月分給食費の口座振替は、7月1日(火)です。				きゅうしょくかいすう 21 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
				へいきんえいようりょう	632	24.2	21.4	2.3	
				きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0	