

6 月 給食こんだて表



日 (曜)	しゃしん 写真	こんだて めい 献立名	の 飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (ち にく になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (たいおん ちから になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (からだ ちょうし ととの 体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年
2 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		636 kcal	オムレツ の日
		オムレツ・きのこデミソースがけ		たまご	あぶら ハヤシルウ	たまねぎ しめじ	2.1 g	
		しょうゆフレンチ		ハム	あぶら	こまつな もやし	746 kcal	
		コーンポタージュ		とうもろこし	じゃがいも シチュールウ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	2.5 g	
		-						
3 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		605 kcal	
		揚げぎょうざ		ぶたにく	パンこ ぎょうざのかわ あぶら	キャベツ たまねぎ にんにく	1.9 g	
		バンサンスー			はるさめ さとう あぶら	きゅうり にんじん もやし	757 kcal	
		豆腐の中華煮		とうふ ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ	メンマ はくさい にんじん たまねぎ にんにく しょうが	2.3 g	
		-						
4 日 (水)		■□■6/4～6/10は歯と口の健康週間■□■ かみかみメニューとカルシウムたっぷりメニューには マークがついています。						
		鶏ごぼうピラフ	牛乳 (赤)	とりにく	こめ おしむぎ あぶら	ごぼう たまねぎ ミックスベジタブル	612 kcal	
		揚げじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま あぶら	キャベツ にんじん とうもろこし	2.0 g	
		豆腐とわかめのスープ		わかめ とうふ		もやし えのき	720 kcal	
		ヨーグルト		ヨーグルト			2.4 g	
-								
5 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		675 kcal	二宮小5年
		さけのみそマヨ焼き		さけ みそ	ノンエッグマヨネーズ	パセリ	1.9 g	
		ひじきナッツサラダ		ひじき	さとう アーモンド あぶら	きゅうり キャベツ とうもろこし	807 kcal	
		きのこ油揚げのみそ汁		あぶらあげ みそ		しいたけ にんじん たまねぎ しめじ	2.5 g	
		-						
6 日 (金)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		602 kcal	二宮小5年
		干草焼き		たまご	さとう あぶら	ねぎ たまねぎ にんじん	1.4 g	
		ゆかり和え				キャベツ だいこん こまつな ゆかり	718 kcal	
		つゆだく肉じゃが		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	1.7 g	
		-						

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	の 飲み物 もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年
9 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		692 kcal	
		まめ ^{てん} あぶら 		だいず ひじき	はくりきこ あぶら	ごぼう にんじん とうもろこし	1.4 g	
		ごま ^あ 和え			ごま さとう	もやし にんじん こまつな	825 kcal	
		みそけんちん ^{じる} 汁		とうふ あぶらあげ みそ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	1.7 g	
		—						
10 日 (火)		かみかみきんぴら ^{どん} 	牛乳 (赤)		こめ		570 kcal	
		のり ^す 酢あえ		ぶたにく	あぶら さとう ごま	ごぼう にんじん たけのこ	1.9 g	
		じゃがいものみそ ^{じる} 汁		のり		もやし にんじん こまつな	682 kcal	
		—		あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん さやえんどう	2.4 g	
		—						
11 日 (水)		きなこ ^あ 揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ	こめこパン あぶら さとう		626 kcal	
		はるさめ ^{はるさめ} ごもく ^{ごもく} いた ^{いた} 春雨の五目炒め		ぶたにく	はるさめ あぶら さとう ごま	もやし にんじん きくらげ にんにく	2.5 g	
		にらたま ^{じる} 汁		たまご	じゃがいも かたくりこ	にら たまねぎ しいたけ	798 kcal	
		—					3.3 g	
		—						
12 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		628 kcal	河原田小6年
		あつあ ^{あつあ} とりにく ^{とりにく} のごま ^{いた} ケチャ炒め		あつあげ とりにく みそ	あぶら さとう ごま かたくりこ	たまねぎ しょうが にんにく	2.2 g	
		コーンおひたし				こまつな もやし とうもろこし	751 kcal	
		たま ^{たま} ねぎのみそ ^{じる} 汁		あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん しめじ	2.8 g	
		—						
13 日 (金)		アーモンドそぼろ ^{どん} 丼	牛乳 (赤)		こめ		623 kcal	河原田小6年
		カレーもやし		とりにく だいずミート	さとう あぶら アーモンド	しょうが えだまめ	1.8 g	
		豆腐 ^{とうふ} と小松菜 ^{こまつな} のみそ ^{じる} 汁		とうふ みそ	さとう	もやし にんじん ほうれんそう	746 kcal	
		くだもの 果物				こまつな にんじん たまねぎ	2.2 g	
		—				くだもの		
16 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		660 kcal	八幡小6年
		ししゃもフライ		ししゃも	はくりきこ パンこ あぶら		2.2 g	
		マヨたくあえ			ノンエッグマヨネーズ	キャベツ こまつな たくあんづけ	824 kcal	
		ごまみそ ^{じる} 汁		とうふ あぶらあげ みそ	ごま	だいこん にんじん	2.9 g	
		—						

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。

日 (曜)	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)	黄色の仲間 (体温や力になる)	緑色の仲間 (体の調子を整える)	エネルギー	給食のない 学校・学年
							えんぶん 塩分	
17 日 (火)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		610 kcal	八幡小6年
		照り焼きハンバーグ		ぶたにく とりにく	さとう かたくりこ	たまねぎ しょうが にんにく	2.1 g	
		シャキシャキポテトサラダ			じゃがいも あぶら さとう	きゅうり にんじん とうもろこし	741 kcal	
		豆腐のみそ汁		とうふ みそ		にんじん たまねぎ さやえんどう	2.5 g	
		-						
18 日 (水)		ビビンバ	牛乳 (赤)		こめ		614 kcal	佐和田中1年
		焼肉		ぶたにく だいずミート みそ たまご	あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	2.0 g	
		ナムル			あぶら	ほうれんそう だいずもやし にんじん	737 kcal	
		わかめスープ		とうふ わかめ	ごま あぶら	ねぎ メンマ	2.7 g	
		-						
19 日 (木)	●●●食育の日●●● 佐賀県と山口県の料理 無形文化財の驚流狂言は、佐渡市と山口県山口市、佐賀県千代田町の3か所のみ伝承されています。							
	ごはん	牛乳 (赤)		こめ		629 kcal	佐和田中	
	チキンチキンごぼう		とりにく	かたくりこ あぶら さとう	ごぼう えだまめ	1.8 g		
	おひたし			ごま	こまつな もやし にんじん			
	だぶ		あつあげ	ふ あぶら	だいこん にんじん しいたけ			
-								
20 日 (金)		たけのこごはん	牛乳 (赤)	あぶらあげ	こめ	たけのこ しいたけ さやえんどう	566 kcal	佐和田中
		厚焼玉子		たまご	さとう かたくりこ		2.5 g	
		かかマヨ和え		かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー		
		もやしのみそ汁		とうふ わかめ みそ		もやし にんじん		
		-						
23 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		625 kcal	
		厚揚げと豚肉のみそ炒め		ぶたにく あつあげ みそ	あぶら さとう	しめじ にんじん たまねぎ しょうが にんにく	1.7 g	
		酢じょうゆ和え			あぶら	キャベツ もやし にんじん とうもろこし	748 kcal	
		かきたま汁		たまご	じゃがいも	にんじん こまつな	2.1 g	
		-						

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま ち にく (血や肉になる)	黄色の仲間 きいろ なかま たいおん ちから (体温や力になる)	緑色の仲間 みどりいろ なかま からだ ちょうし ととの (体の調子を整える)	エネルギー えんぷん 塩分	給食のない きゅうしょく がっこう がくねん 学校・学年
24 日 (火)		ミートボールカレーライス	牛乳 (赤)		こめ おしむぎ		702 kcal	
		青大豆と荳わかめのサラダ あおだいず くき		ミートボール	じゃがいも あぶら カレールウ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご	3.0 g	
		ゼリーポンチ		あおだいず くきわかめ	あぶら さとう ごま	もやし きゅうり	845 kcal	
		-			ゼリー	もも みかん パイナップル	3.6 g	
25 日 (水)		フィッシュ	牛乳 (赤)		こめこパン		592 kcal	
		バーガー		さかな	はくりきこ パンこ あぶら		2.6 g	
		コールスローサラダ			ドレッシング	キャベツ にんじん とうもろこし	740 kcal	
		春雨スープ はるさめ		ベーコン	はるさめ	もやし こまつな しいたけ	3.1 g	
26 日 (木)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		641 kcal	
		塩唐揚げ しお からあ		とりにく	さとう ごま あぶら こめこ かたくりこ あぶら	にんにく	2.0 g	
		アーモンドキャベツ			アーモンド	キャベツ きゅうり	773 kcal	
		油揚げのみそ汁 あぶらあ		あぶらあげ みそ		たまねぎ にんじん しめじ	2.4 g	
27 日 (金)		いなりちらし寿司 すし	牛乳 (赤)	あぶらあげ たまご	こめ さとう ごま	にんじん しいたけ ガリ	548 kcal	二宮小4年 ちらし寿司 の日
		たくあん和え あ				もやし きゅうり たくあんづけ	4.0 g	
		わかめと豆腐のみそ汁 とうふ		とうふ わかめ みそ		にんじん えのき	647 kcal	
		くだもの くだもの				くだもの	2.3 g	
30 日 (月)		ごはん	牛乳 (赤)		こめ		637 kcal	
		鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 とりにく こうや どうふ あ に		とりにく こうやどうふ	かたくりこ こめこ あぶら さとう	えだまめ とうもろこし	2.0 g	
		塩昆布和え しお こんぶ あ		しおこんぶ		キャベツ きゅうり にんじん	763 kcal	
		小松菜のみそ汁 こまつな		あぶらあげ みそ		こまつな たまねぎ にんじん	2.3 g	
		-						

まい つき にち しょく いく ひ
毎月19日は食育の日

- ・チキンチキンごぼう…山口県の給食人気メニューです。鶏肉とごぼうを唐揚げにして、甘辛だれにからめた料理です。
- ・だぶ…佐賀県の郷土料理です。水をたくさん入れてざぶざぶに仕上げることから、ざぶが変化して「だぶ」と名づけられた汁物です。