

日	曜日	こんだてめい	ざ い り ょ う め い				家庭で とりたい食品 熱量・蛋白質 Kcal , g
			あかグループの食品 (おもに体をつくるもとになる)	みどりグループの食品 (おもに体の調子を整えるもとになる)	きいろグループの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品	
2	月	キムタクごはん ぎょうざスープ はるさめサラダ ゑゅうにゅう	ぶたにく とりにく ベーコン ハム ゑゅうにゅう	はくさいキムチ たくわん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり	こめ さとう ごまあぶら しろうごま じゃがいも こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん ちゅうかスープ しょうゆ さけ しお こしょう しょうゆ す	魚介類 果物 612, 20. 2
3	火	ごはん 1年遠足 いかとアスパラガスのいりどりあげ ぶたじる ゑゅうにゅう	いか ぶたにく とうふ むぎみそ ゑゅうにゅう	アスパラガス えだまめ パプリカ だいこん にんじん はねぎ たまねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ でんぶん さとう あぶら こんにやく	しょうゆ みりん さけ さけ	海藻 種実類 637, 24. 9
4	水	パン ポークビーンズ カルちゃんサラダ むしばよほうレモンゼリー ゑゅうにゅう	虫歯予防デー かみかみ・ほねぶと献立 だいず ぶたにく チーズ まぐろツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ こまつな キャベツ	パン じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら レモンゼリー	ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ す しお	きのこ類 種実類 644, 27. 9
5	木	ごはん 2年社会見学 てづくりハンバーグ(たまご使用) コンソメスープ ゑゅうにゅう	ぶたにく たまご ゑゅうにゅう ベーコン ゑゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう パセリ	こめ パンこ さとう じゃがいも	ケチャップ ウスターソース しお こしょう しろうワイン コンソメ しょうゆ しお こしょう	魚介類 果物 639, 23. 8
6	金	パン いちごジャム さけのクリームシチュー ごまじゃこサラダ ゑゅうにゅう	さけ ベーコン ゑゅうにゅう なまクリーム とりささみ しらすぼし	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ セロリ たまねぎ	パン いちごジャム じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	シチュールウ こしょう しろうワイン しょうゆ す	豆・豆製品 果物 647, 28. 3
6月9日(月)～13日(金) 地場産食材使用週間 ～岩国産・山口県産の食材を積極的に使って、給食を作ります。～							
9	月	きぬがさどんぶり(たまご使用) (ごはん きぬがさどんのぐ) ほうれんそうのいそあえ ゑゅうにゅう	京都府郷土料理「きぬがさどんぶり」 たまご とりにく あぶらあげ のり かつおぶし ゑゅうにゅう	はねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ にんじん	こめ さとう ごま さとう	かつおぶし しょうゆ さけ みりん しょうゆ	いも類 果物 615, 25. 5
10	火	あなごめし とりだんごどん ゆずきちあえ ゑゅうにゅう	あなご あぶらあげ のり とりにく 広島県郷土料理「あなごめし」	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん ゆずきちかじゅう	こめ さとう あぶら ごま うどん さとう	しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし こんぶ しょうゆ しお しょうゆ	いも類 果物 660, 23. 1
11	水	こくとうパン とりにくのマイヤーレモンふうみ ゆウトマトとほうれんそうのスープ おのちやムース ゑゅうにゅう	地元食材を使った料理「マイヤーレモン・由宇トマト」 とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	マイヤーレモンかじゅう ゆウトマト キャベツ ほうれんそう にんにく	パン こくとう さとう でんぶん あぶら じゃがいも あぶら おのちやムース	しょうゆ みりん コンソメ しょうゆ しお こしょう	魚介類 きのこ類 695, 29. 0
12	木	ごはん かのぶたのみそやき そくせきづけ とうふじる ゑゅうにゅう	ぶたにく みそ くきわかめ とうふ ゑゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	こめ さとう ごま	しょうゆ さけ しお かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	魚介類 いも類 610, 27. 6
13	金	パン 3年社会見学 ぶたにくとだいずのシチュー マイヤーレモンサラダ ゑゅうにゅう	地元食材を使った料理「マイヤーレモン」 ぶたにく だいず まぐろツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく マイヤーレモンかじゅう キャベツ きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう あぶら	しょうゆ しお しょうゆ	海藻 きのこ類 636, 27. 3
16	月	ごはん いわしのうめに ひじきのいために あいしょうじる ゑゅうにゅう	まごわやさしい献立 いわし ひじき だいず あぶらあげ とうふ ベーコン むぎみそ ゑゅうにゅう	うめ にんじん さやいんげん にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	こめ さとう ごま さとう あぶら じゃがいも	しょうゆ さけ しょうゆ さけ にぼし	卵 果物 658, 26. 7
17	火	カレーライス (ごはん カレーシチュー) ごまネーズサラダ ゑゅうにゅう	ぶたにく こなチーズ ハム ゑゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ キャベツ ほうれんそう	こめ じゃがいも あぶら マカロニ さとう ごま マヨネーズ	あかワイン しょうゆ こしょう カレールウ ウスターソース しょうゆ しお	豆・豆製品 魚介類 698, 23. 5
18	水	パン 4年社会見学 オムレツ(たまご使用) ABCスープ メロン ゑゅうにゅう	まご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう メロン	パン さとう あぶら アルファベットマカロニ じゃがいも	ケチャップ ウスターソース しお コンソメ しろうワイン しょうゆ しお こしょう	魚介類 海藻 635, 24. 8
19	木	ごはん なっとうみそ コロケ はんぺんのすましじる ゑゅうにゅう	鉄わん献立 なっとう ぶたにく あかみそ ぶたにく はんぺん とうふ ゑゅうにゅう	はねぎ たまねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	さけ みりん しお こしょう かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	海藻 果物 670, 25. 2
20	金	きなこパン トマトクリームスパゲティ コールスローサラダ ゑゅうにゅう	きなこ いか ベーコン ゑゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう あぶら スパゲティ バター あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ケチャップ シチュールウ しお こしょう す しお こしょう	豆・豆製品 種実類 692, 26. 2
23	月	ごはん あじのなんばんづけ みそじる ゑゅうにゅう	あじ とうふ むぎみそ ゑゅうにゅう	たまねぎ ビーマン たまねぎ にんじん はねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも	す しょうゆ さけ にぼし	小魚 果物 629, 26. 1
24	火	ごはん アドボ フォースープ ゑゅうにゅう	フィリピンの料理「アドボ」 とりにく ベーコン ゑゅうにゅう	たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう にんにく	こめ さとう あぶら かたくりこ フォー	す しょうゆ さけ コンソメ しょうゆ ナンブラー しお こしょう	魚介類 いも類 665, 26. 0
25	水	さらうどん (さらうどんめん さらうどんのぐ) シューマイ(1～3年1こ 4～6年2こ) フルーツアンニン ゑゅうにゅう	長崎県郷土料理「皿うどん」 いか ぶたにく さつまあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう あんにんどうふ	キャベツ きくらげ たまねぎ にんじん きぬさや もやし たまねぎ しょうが みかんかん ももかん バインかん みかんジュース	さらうどんめん ごまあぶら かたくりこ さとう こむぎこ マスカットゼリー サイダー	しょうゆ さけ みりん ちゅうかスープ しお こしょう しお	豆・豆製品 いも類 622, 21. 8
26	木	ごはん あつやきたまご(たまご使用) キャベツのこんぶあえ にくじゃが ゑゅうにゅう	たまご こんぶ ぶたにく なまあげ	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも にとこんにやく さとう あぶら	しお しょうゆ しょうゆ さけ	魚介類 緑黄色野菜 675, 26. 6
27	金	パン ミートボールとズッキーニのケチャップに ビーマンサラダ ゑゅうにゅう	とりにく ぶたにく まぐろツナ	ズッキーニ たまねぎ にんじん ビーマン もやし	パン こむぎこ マカロニ あぶら さとう さとう	ケチャップ ウスターソース フレンチドレッシング	豆・豆製品 種実類 659, 26. 3
30	月	ペッパーポークどんぶり (ごはん ペッパーポークどんのぐ) かきたまじる(たまご使用) ゑゅうにゅう	ぶたにく チーズ とうふ たまご ゑゅうにゅう	とうもろこし はねぎ にんにく たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	こめ あぶら かたくりこ	しょうゆ やきにくのタレ ころこしょう かつおぶし こんぶ しょうゆ しお	魚介類 いも類 652, 28. 7

今月の給食目標

よくかんでたべよう！

※都合により献立を変更することがあります。