



日・曜	こんだて	赤の食べ物 (血や肉をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力になる)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	熱量kcal/ 蛋白質g/脂質g/ 食塩g
1(水)	【むし歯よぼう&かみかみこんだて】 牛乳 ごはん ごぼうサラダ すきやきふう煮 いもけんぴパルッシュ	ぶたにく、やきとうふ ツナ、牛乳	ごはん、しらたき さとう、あぶら、さつまいも ごま、マヨネーズ	にんじん、しゅんぎく はくさい、ねぎ、キャベツ えのきたけ、ごぼう	620 23.3 23.1 1.8
2(木)	【むし歯よぼうこんだて】 牛乳 アーモンドあげパン わかめスープ チーズ パンバンジーサラダ	たまご、ソフトチキン 牛乳、わかめ	コッペパン、さとう、あぶら かたくりこ、アーモンド ごま、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、コーン きゅうり、キャベツ	658 20.9 29.9 2.2
3(金)	交通安全パレードのため、お弁当の日				
6(月)	交通安全パレード予備日のため、お弁当の日				
7(火)	【むし歯よぼうこんだて】 牛乳 ホットドック はるさめスープ ピーズカル アスパラガスのサラダ	ソーセージ、ぶたにく うずらたまご ピーズカル、牛乳	コッペパン、はるさめ さとう、ごま あぶら	にんじん、ねぎ、ほうれんそう アスパラガス、しいたけ キャベツ	672 27.2 27.0 2.8
8(水)	【むし歯よぼうこんだて】 牛乳 むぎごはん ニラたま汁 ほっけのしおやき カミカミグミ きりぼしだいこんのいために	ほっけ、あぶらあげ とうふ、たまご 牛乳	むぎごはん、しらたき さとう、かたくりこ グミ、あぶら	にんじん、にら たけのこ、たまねぎ きりぼしだいこん	577 27.1 16.3 1.9
9(木)	【むし歯よぼうこんだて】 牛乳 てんぷらうどん カミカミこんぶ キャベツのピーナッツあえ	とりにく、あぶらあげ なると、牛乳、こんぶ	ソフトめん、さとう、 あぶら、ピーナツ かきあげてんぷら	にんじん、ねぎ キャベツ	674 23.3 24.6 2.2
10(金)	【むし歯よぼうこんだて】 牛乳 ごはん おやこに じゃがいものみそ汁 うまかつてん	とりにく、たまご あぶらあげ、みそ 牛乳	ごはん、さとう じゃがいも、あぶら うまかつてん	にんじん、きぬさや しいたけ、たまねぎ	598 24.2 18.8 1.6
13(月)	牛乳 むぎごはん マーボーとうふ おかかあえ オレンジ	とうふ、ぶたにく みそ、かつおぶし 牛乳	むぎごはん、さとう かたくりこ、あぶら ごまあぶら	にんじん、にら、ねぎ ほうれんそう、たけのこ しいたけ、もやし、オレンジ	591 25.5 17.3 2.0
14(火)	牛乳 食パン チリコンカン キャベツとベーコンのスープ 日向夏ゼリー	ベーコン、だいたい ぶたにく、牛乳	食パン、じゃがいも あぶら、ゼリー	にんじん、キャベツ、トマト セロリー、たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	624 25.5 21.2 2.4
15(水)	牛乳 ごはん さばのみそに たまねぎのみそ汁 やさいのからしあえ	あぶらあげ、みそ サバ、かまぼこ、牛乳	ごはん	にんじん、ほうれんそう たまねぎ、もやし、キャベツ	595 23.5 25.1 2.0
16(木)	牛乳 レーズンパン チンゲンチスープ チキンサラダ	ソフトチキン、ハム きんしたまご、牛乳	レーズンコッペパン、さとう はるさめ、ごま ごまあぶら	チンゲンツアイ、にんじん レーズン、きゅうり キャベツ、しいたけ	577 21.9 18.1 2.2
17(金)	(下学年)芸術鑑賞教室のため、お弁当の日				
20(月)	牛乳 ごはん ごもくスープ 厚揚げと豚肉のみそ炒め オレンジ	ぶたにく、きんしたまご なまあげ、みそ、牛乳	ごはん、さとう、あぶら ごまあぶら	にんじん、ほうれんそう ピーマン、ねぎ、しいたけ キャベツ、オレンジ	562 22.4 18.9 1.8
21(火)	牛乳 コッペパン たれつきにくだんご カントリーサラダ マロニースープ はちみつ&マーガリン	ぶたにく、うずらたまご ミートボール、牛乳	コッペパン、マロニー さとう、あぶら はちみつ&マーガリン	にんじん、ほうれんそう、ねぎ しいたけ、きゅうり、だいこん	626 22.2 25.4 2.1
22(水)	(上学年)芸術鑑賞教室のため、お弁当の日				
23(木)	牛乳 コッペパン かいそうサラダ マーメレードジャム ミネストローネスープ オムレツ	ベーコン、オムレツ チーズ、牛乳 かいそう	コッペパン、じゃがいも マカロニ、さとう、あぶら バター、ごまあぶら、ごま	にんじん、マッシュルーム、トマト マーメレード、セロリー、コーン たまねぎ、キャベツ	603 24.1 18.7 2.5
24(金)	牛乳 むぎごはん ポークカレー フレンチサラダ	ぶたにく、牛乳 チーズ	むぎごはん、じゃがいも あぶら	にんじん、キャベツ、コーン たまねぎ、アップルソース セロリー、グリーンピース	733 21.5 24.7 2.5
27(月)	牛乳 ごはん マーボーなす シューマイ もやしとニラのラー油づけ	ぶたにく、みそ エビシューマイ、牛乳	ごはん、さとう、ごま かたくりこ、あぶら	にんじん、にら、なす、もやし ねぎ、たまねぎ、しいたけ	563 19.2 16.1 1.8
28(火)	牛乳 コッペパン ハンバーグ だいこんサラダ コンソメスープ	ベーコン、牛乳 ハンバーグ	コッペパン、さとう、あぶら バター	にんじん、パセリ、きゅうり キャベツ、だいこん、レモン たまねぎ、セロリー	605 24.6 24.1 2.3
29(水)	牛乳 ごはん いわしの梅煮 にんじんのみそ汁 ブロッコリーサラダ	あぶらあげ、みそ、牛乳 いわし、ソフトチキン	ごはん、じゃがいも	にんじん、ブロッコリー キャベツ	576 24.2 16.9 2.1
30(木)	牛乳 北海ラーメン もやしのラー油漬 ぎょうざ	ぶたにく、なると みそ、ぎょうざ、牛乳	中華ソフトめん、あぶら ごまあぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう、ねぎ キャベツ、もやし、コーン	617 28.0 18.2 2.0

※ 諸般の事情(学校行事・天候不順・給食物価価格の高騰等)により、献立や使用食材が変更になる事がありますので、ご了承願います。



6月のめあて:「よくかんでたべよう!」 かんで食べるといかにいっぱい

