

2022ねん 6がつ きゅうしょくこんだてひょう

いがっこ給食センター元氣



いろ	火	水	木	金
みどり	しょつき おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン	牛乳 マカロニグラタン メーブルジャム コッパン ポテトサラダ	牛乳 ほうれんそうの辛子和え 鯖の西京焼き 白ごはん けんちん汁	牛乳 ごぼうチップス 小魚ふりかけ 麦ごはん 豚キムチ
オレンジ	ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やきざかな ・あえもの、サラダ、くだもの	エネルギー たんぱく質 しじふ 640 kcal 23.8 g 21.9 g あか きゅうにゅう さわら とりにく チーズ コッパン あから マカロニ パター こめ パンこ じゃがいも さとう メーブルジャム き にんじん たまねぎ しめじ みどり コーン きゅうり	エネルギー たんぱく質 しじふ 562 kcal 27.0 g 16.1 g あか きゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とうふ き こめ さとう こんにやく みどり ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ 612 kcal 26.9 g 15.3 g あか きゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし こめ むぎ あぶら さとう き こめあぶら でんぶん みどり にんじん にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら キムチ ごぼう
6	7	8	9	10
牛乳 鯖しそドレッシングサラダ いかのさらさ揚げ 麦ごはん こんにやくの炒め物	牛乳 もやしとツナの和えもの 鶏そぼろごはん じゃがいものみそ汁	牛乳 ベーコンポテト 鮭のムニエル オーロラソース ミルクパン 野菜スープ	牛乳 りんごゼリー 炒飯 蓮花湯	牛乳 ほうれんそうの佃田和え ししゃものごま焼き(2尾) 麦ごはん 肉じゃがのカレー煮
エネルギー たんぱく質 しじふ 586 kcal 24.9 g 15.7 g あか きゅうにゅう いか ぶたにく き こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こんにやく こめ みどり キャベツ きゅうり あおしそ しょうが にんじん たけのこ	エネルギー たんぱく質 しじふ 584 kcal 23.1 g 15.5 g あか きゅうにゅう とりにく ツナ みそ き こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも みどり しょうが たけのこ キャベツ にんじん もやし たまねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ 600 kcal 31.1 g 21.5 g あか きゅうにゅう さけ ベーコン とりにく き ミルクパン こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも みどり たまねぎ にんじん キャベツ	エネルギー たんぱく質 しじふ 595 kcal 20.3 g 15.9 g あか きゅうにゅう ぶたにく けいらん かんてん き こめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう みどり にんじん にんじん たまねぎ にら コーン ねぎ りんごジュース	エネルギー たんぱく質 しじふ 647 kcal 27.7 g 18.1 g あか きゅうにゅう ししゃも あぶらあげ かつおぶし とりにく き こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう みどり ほうれんそう キャベツ ほししいたけ にんじん たまねぎ
13	14 地物一番給食の日	15	16	17
牛乳 キャベツと小松菜の和えもの 鯖の塩焼き 麦ごはん なすのみそ汁	牛乳 モロヘイヤのごま和え 五目さんびら 麦ごはん 豆餡の美味しゅうゆかけ	牛乳 マッシュポテト 減量黒糖パン ポークビーンズ	牛乳 しおキャベツ 照り焼きチキン 白ごはん 厚揚げのあまみそ炒め	牛乳 添え野菜 トマトソース しいらのフライ 麦ごはん ひじきの炒り煮
エネルギー たんぱく質 しじふ 590 kcal 27.6 g 17.9 g あか きゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ みそ き こめ むぎ みどり キャベツ こまつな たまねぎ なす ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ 579 kcal 23.7 g 15.5 g あか きゅうにゅう かつおぶし とうふ ぶたにく き こめ むぎ ごま あぶら こんにやく さとう ごまあぶら みどり しょうが ねぎ モロヘイヤ もやし ごぼう にんじん	エネルギー たんぱく質 しじふ 565 kcal 26.3 g 18.5 g あか きゅうにゅう ぶたにく だいたす れんじゆ き こめ さとう あぶら じゃがいも パター さとう みどり にんじん セロリ にんじん たまねぎ トマトみずに	エネルギー たんぱく質 しじふ 661 kcal 27.9 g 23.8 g あか きゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ あつあげ き こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こめ こんにやく みどり しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ 650 kcal 26.4 g 18.9 g あか きゅうにゅう しいら とりにく だいたす ひじき き こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら パんこ さとう こんにやく みどり キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう にんじん
20	21	22	23	24 いがスマイル給食
牛乳 みどりのおわんに具をいれよう ごはんにかけよう! ガバオ風ライスの具 ガバオ風ライス わかめスープ	牛乳 さやいんげんの白みそ和え トンテキ 麦ごはん 沢煮餡	牛乳 焼きそば さくらんぼ(2こ) 減量コッパン セサミビーンズ	牛乳 小松菜とキャベツの磯だし和え 鱈のたつた揚げ 白ごはん 鱈肉とだけこのおかか煮	牛乳 伊賀抹茶カップケーキ きゅうり漬け 減量麦ごはん 伊賀肉と野菜の炒めもの
エネルギー たんぱく質 しじふ 573 kcal 22.1 g 15.7 g あか きゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ わかめ き こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ こめ ごまあぶら にんじん しょうが セロリ にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン	エネルギー たんぱく質 しじふ 605 kcal 23.7 g 18.6 g あか きゅうにゅう ぶたにく ぶたにく みそ き こめ むぎ さとう ごま あぶら こんにやく みどり にんじん さやいんげん にんじん ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 しじふ 598 kcal 26.8 g 19.8 g あか きゅうにゅう ぶたにく あおりの だいたす き コッパン あぶら スpagティ でんぶん さとう こめ みどり キャベツ もやし しょうが にんじん たまねぎ さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 しじふ 626 kcal 27.5 g 19.2 g あか きゅうにゅう あじ のり とりにく かつおぶし き こめ でんぶん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら みどり しょうが こまつな キャベツ ごぼう にんじん たけのこ	エネルギー たんぱく質 しじふ 618 kcal 20.3 g 20.6 g あか きゅうにゅう いがし き こめ むぎ あぶら でんぶん さとう パター こむぎこ こめこ ごまあぶら にんじん にんじん たまねぎ もやし キャベツ にら きゅうり しょうが あらびき
27	28	29 いがスマイル給食	30	ひづけ
牛乳 わかめの酢の物 小えびの天ぷら 麦ごはん 小松菜のみそ汁	牛乳 中華コーンサラダ 麦ごはん マーボー豆腐	牛乳 焼きそば パンにはさんで たべよう! (ツナサラダ) セルフツナサラダドッグ アスパラのクリームシチュー	牛乳 コーンソテー ちくわのパン粉焼き(2こ) 白ごはん ミネストローネ	その日のメニュー (もりつけ図)
エネルギー たんぱく質 しじふ 601 kcal 25.7 g 16.4 g あか きゅうにゅう えび わかめ あぶらあげ みそ き こめ むぎ さとう でんぶん あぶら はるさめ さとう みどり きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 しじふ 612 kcal 24.8 g 18.0 g あか きゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ き こめ むぎ ラード さとう でんぶん ごまあぶら みどり にんじん しょうが ねぎ キャベツ にんじん コーン	エネルギー たんぱく質 しじふ 614 kcal 24.3 g 25.1 g あか きゅうにゅう とりにく ツナ なまクリーム き コッパン さとう あぶら じゃがいも パター こむぎこ みどり キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ にんじん コーン アスパラガス	エネルギー たんぱく質 しじふ 559 kcal 18.5 g 15.5 g あか きゅうにゅう ちくわ ぶたにく き こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら パんこ パター みどり パセリ にんじん コーン セロリ にんじん たまねぎ トマトみずに キャベツ	エネルギー たんぱく質 しじふ kcal g g あか 血や肉、骨になる食品 き 熱や力のもとになる食品 みどり からだの調子をととのえる食品

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。