

月	火	水	木	金
1 (土)	4 (★ブラジル)	5	6 (★ペルー) いがスマイル給食	7
牛乳 フレンチサラダ 白ごはん チキンカレー	牛乳 ポテトサラダ 食パン ★マカロナーダ	牛乳 チンゲンさいの和え物 麦ごはん ひじき豆	牛乳 大根サラダ 麦ごはん ★ロモ・サルタード	牛乳 ほうれん草と白菜の海苔あえ ちくわの天ぷら 麦ごはん 京みそ汁
エネルギー たんぱくしつ えんぶん 668 kcal 20.4 g 2.3 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 613 kcal 24.3 g 2.5 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 604 kcal 26.4 g 1.8 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 623 kcal 20.7 g 1.6 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 588 kcal 23.1 g 2.7 g
あか きゅうにゅう ぶたにく	あか きゅうにゅう ぶたにく	あか きゅうにゅう さわら ひじき あぶらあげ だいち	あか きゅうにゅう きゅうにゅう	あか きゅうにゅう ちくわ のり とうふ みそ
き しろごはん あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	き しょうパン マカロニ あぶら さとう じゃがいも ノエッグ マネズ	き おきごはん ごま あぶら こんにやく さとう	き おきごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	き しろごはん あぶら てんぷん こむぎこ
みどり にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	みどり セロリー にんにく たまねぎ トマトに きゅうり にんじん	みどり チンゲンさい ほうきさい ごぼう にんじん	みどり にんにく ハブリカ トマト たまねぎ だいこん きゅうり にんじん	みどり ほうれん草 ほうきさい にんじん たまねぎ ねぎ
10	11 (★中国)	12	13 (★タイ)	14
牛乳 ごぼうチップス ちりめんじゃこのつくだに 白ごはん 肉と野菜の炒め物	牛乳 20g減量コッペパン ★ジャージャー麺 中華コーンサラダ	牛乳 小松菜とキャベツの磯辺あえ 鯖の塩焼き 麦ごはん 切り干し大根の旨め煮	牛乳 メロン 春雨サラダ 麦ごはん ★ガバオライス	牛乳 いんげんとキャベツのごまめえ いかの揚げ煮 麦ごはん じゃがいものみそ汁
エネルギー たんぱくしつ えんぶん 606 kcal 24.6 g 1.9 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 561 kcal 24.8 g 2.5 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 618 kcal 25.7 g 2 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 639 kcal 23.4 g 2.3 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 623 kcal 24.4 g 2.4 g
あか きゅうにゅう ぶたにく ちりめん	あか きゅうにゅう ぶたにく	あか きゅうにゅう さば のり あぶらあげ	あか きゅうにゅう とり だいち	あか きゅうにゅう いか あぶらあげ みそ
き しろごはん あぶら さとう てんぷん ごまあぶら こめこ	き コッペパン あぶら ごまあぶら さとう てんぷん スパゲッティ こんにやく	き おきごはん あぶら こんにやく さとう	き おきごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	き おきごはん てんぷん さとう あぶら ごま じゃがいも
みどり にんにく もやし キャベツ にんじん たまねぎ なら ごぼう	みどり しょうが にんにく たけのこみそに しらねぎ たまねぎ ほししいたけ コーン キャベツ にんじん	みどり キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん	みどり たまねぎ にんじん ビーマン あかビーマン きゅうり キャベツ メロン	みどり キャベツ いんげん にんじん たまねぎ ねぎ
17	18 (★イタリア)	19	20 いがスマイル給食	21
牛乳 キャベツとたくあんのだし漬 手巻きのり 納豆みそ 白ごはん じゃがいものそぼろ煮	牛乳 コーンサラダ 鮭の菜の花オイル焼き 黒糖パン ★ミネストローネ	牛乳 香漬漬 えび春巻き 麦ごはん 中華野菜スープ	牛乳 菁しそドレッシングサラダ 伊賀牛カレーライス 麦ごはん 伊賀牛カレーライス	牛乳 添えキャベツ ソース 白身魚のフライ 麦ごはん けんちん汁
エネルギー たんぱくしつ えんぶん 604 kcal 24.6 g 2.4 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 615 kcal 32.7 g 3 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 612 kcal 23.5 g 2.1 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 660 kcal 20.6 g 2.2 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 632 kcal 26.4 g 2.5 g
あか きゅうにゅう ぶたにく なつとう みそ のり	あか きゅうにゅう さけ ぶたにく だいち	あか きゅうにゅう えび ぶたにく	あか きゅうにゅう きゅうにゅう	あか きゅうにゅう たら とうふ
き しろごはん あぶら さとう じゃがいも こんにやく	き こくとうパン パンこ なたねあぶら あぶら さとう じゃがいも	き おきごはん ごまあぶら あぶら てんぷん おきごはん はるまきのかわ	き おきごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく さとう	き おきごはん こむぎこ あぶら パンこ こんにやく
みどり キャベツ きゅうり たくあんづけ にんじん たまねぎ ほししいたけ	みどり コーン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリー にんにく トマトに	みどり にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンさい キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ もやし	みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゅうり しそ	みどり キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ
24	25 (★フランス)	26	27	28 (★韓国)
牛乳 小松菜のごま和え 鯛のから揚げ (2尾) 白ごはん 豆腐のみそ汁	牛乳 ★ポテトの米粉グラタン ミルクパン 白菜スープ	牛乳 わかめときゅうりの酢の物 みそだれ 麦ごはん ごぼうのきんぴら	牛乳 さくらんぼ (2こ) セサミビーンズ 麦ごはん 豚キムチ	牛乳 ★ビビンバ (やさい) ★ビビンバ (肉・みそだれ) 麦ごはん 卵スープ
エネルギー たんぱくしつ えんぶん 607 kcal 26.1 g 1.9 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 592 kcal 24.7 g 3.1 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 638 kcal 23.3 g 2.2 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 656 kcal 27 g 1.8 g	エネルギー たんぱくしつ えんぶん 619 kcal 27 g 2.7 g
あか きゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	あか きゅうにゅう とり チーズ ぶたにく	あか きゅうにゅう みそ あつあげ わかめ あぶらあげ	あか きゅうにゅう ぶたにく だいち	あか きゅうにゅう ぶたにく みそ たまご
き しろごはん てんぷん あぶら ごま	き ミルクパン じゃがいも あぶら パター こめこ パンこ	き おきごはん さとう あぶら こんにやく ごまあぶら ごま	き おきごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま てんぷん	き おきごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま てんぷん
みどり しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	みどり たまねぎ しめじ ほうきさい にんじん パセリ	みどり きゅうり キャベツ ごぼう にんじん	みどり にんにく にんじん キャベツ もやし ニラ キムチ さくらんぼ	みどり ほうれん草 だいごもやし ほうきさい ねぎ
6月は、食育月間です。みなさんに外国の料理や食文化に興味を持ってほしいという思いから、たくさんの外国の料理を登場させてみました★ それぞれの国の料理によって特徴があるので『五感（視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚）』で味わってみてくださいね。 4日：マカロナーダ（ブラジル） 6日：ロモ・サルタード（ペルー） 11日：ジャージャー麺（中国） 13日：ガバオライス（タイ） 18日：ミネストローネ（イタリア） 25日：グラタン（フランス） 28日：ビビンバ（韓国） 6月以外の月にも外国の料理がたくさん出ています！ ぜひ探してみてくださいね★			今月のいがスマイル給食は、伊賀牛をたっぷり使った、 ロモ・サルタード（6日）とカレーライス（20日）です。 お楽しみに★	
			ひょうのみかた こんだて ごはんのおわん きいろのおわん ピンクのおさら みずいろのおさら エネルギー たんぱくしつ えんぶん g g あか おもに体をつくる食品 き おもにエネルギーになる食品 みどり おもに体の調子を整える食品	