

黄色の仲間 なつかし 熟や力となり、 体を動かす力のもとになる	赤の仲間 あか 血や骨や肉になり、 体をつくる	緑の仲間 みどり 体の調子を整える		
<b>2 (月)</b> 小648kcal 中827kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・油揚げ) ★いもじゃこ煮 ★ハンバーグの おろしソースかけ	<b>3 (火)</b> 小632kcal 中733kcal ★ごはん ★牛乳 ★鶏ちゃんこ汁 ★もやしとハムのあえもの ★さんまかば焼き 骨ご食ひます ↑	<b>4 (水)</b> 小743kcal 中871kcal ★ポークカレー (名産SPF豚肉) ★牛乳 ★海藻サラダ	<b>5 (木)</b> 小660kcal 中829kcal ★とんこつラーメン ★牛乳 ★フルーツヨーグルトあえ ★わかめごはん	<b>6 (金)</b> 小682kcal 中784kcal ★ごはん ★牛乳 ★たまごとコーンのスープ ★牛肉のオイスター 骨ご食ひます ↓ 骨ご食ひます ソース炒め ★骨ごとカレイの唐揚げ
黄:ごはん あらじ じゃかも さとう ぽろろ 赤:牛乳 油揚げ みそ しらす ハンバーグ 緑:キャベツ じゃがいも 玉ねぎ しいたけ 大根	黄:ごはん あらじ じゃかも ドレッシング 赤:牛乳 とり肉 油揚げ ハム さきみそ 緑:じゃがいも 玉ねぎ ほうろく もやし つきこんにやく 長ねぎ	黄:ごはん バター じゃかも 赤:牛乳 粉チーズ しゃぶしゃぶ かいそう 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ	黄:ラーメン ごはん さとう 油 赤:牛乳 しゃぶしゃぶ なるど ヨーグルト わかめ 緑:にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし しらす みかほ 菜菔 りんご	黄:ごはん さとう あらじ ごま油 だし 赤:牛乳 たまご きゅうり カレイ 緑:ハタタチ コーン じゃがいも 玉ねぎ にんじん ピーマン
<b>9 (月)</b> 小636kcal 中735kcal ★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★豚キムチ炒め しょうゆ ★えびぎょうざ(小2こ 中3こ)	<b>10 (火)</b> 小623kcal 中751kcal ★バターパン ★牛乳 ★かぼちゃポタージュ ★キャベツのソテー ★ベーコンチーズオムレツの ケチャップソースかけ	<b>11 (水)</b> 小680kcal 中811kcal ★牛丼 ★牛乳 ★もやしとツナの あえもの	<b>12 (木)</b> 小639kcal 中739kcal ★五目うどん ★牛乳 ★アスパラと じゃがいものきんぴら	<b>13 (金)</b> 小649kcal 中759kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・舞茸) ★豚肉と高野豆腐の煮物 ★さんま焼き魚 骨にご注意!
黄:ごはん あらじ 小麦がこま 赤:牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 えび 魚肉すり身 緑:ほうろく 玉ねぎ にんじん たら じゃがいも もやし 長ねぎ	黄:パン バター ひまわり油 さとう 赤:牛乳 チーズ たまご ベーコン とり肉 緑:にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ キャベツ	黄:ごはん あらじ さとう だし ぽろろ 赤:牛乳 きゅうり ツナ 緑:にんじん 玉ねぎ じゃがいも 長ねぎ たらこ もやし しらす	黄:うどん あらじ じゃかも ごま油 赤:牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ 緑:にんじん じゃがいも 長ねぎ アスパラ しらす	黄:ごはん さとう あらじ 赤:牛乳 みそ 豚肉 舞茸 さんま 緑:ほうろく じゃがいも にんじん 玉ねぎ ちくわ たら しいたけ
<b>16 (月)</b> 小614kcal 中710kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(玉葱・わかめ) ★大根のピリ辛煮 ★肉だんご(1人2こ)	<b>17 (火)</b> 小624kcal 中725kcal ★甘納豆赤飯★牛乳 ★お吸い物(はんぺん) ★炒り鶏 骨ご食ひます ★もちもち甘露煮 ★持ち出ししゃも甘露煮	<b>18 (水)</b> 小638kcal 中745kcal ★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・たまご茸) ★五目煮 ※お肉は五目煮を かけて食べましょう。	<b>19 (木)</b> 小570kcal 中732kcal ★クリームシフォン ★オレンジジュース ★アスパラと ウイナーのソテー	<b>20 (金)</b> 小624kcal 中751kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・生揚げ) ★きんぴらごぼう ★鮭焼き魚 骨にご注意!
黄:ごはん さとう あらじ ごま 赤:牛乳 みそ しゃぶしゃぶ 肉団子 わかめ 緑:玉ねぎ じゃがいも にんじん たら じゃがいも しらす しいたけ	黄:もち米 さとう あらじ しゃぶしゃぶ 赤:牛乳 はんぺん とり肉 生揚げ ししゃも 甘露煮 緑:しいたけ 長ねぎ にんじん こんにやく しいたけ	黄:ごはん さとう あらじ 赤:牛乳 豆腐 みそ とり肉 ひじき さつま揚げ 緑:たまご 長ねぎ にんじん たらこ かつおぶし しいたけ	黄:シフォン パン、あらじ 赤:牛乳 とり肉 ウイナー 緑:玉ねぎ にんじん しめじ ハタタチ アスパラ コーン オレンジ	黄:ごはん さとう あらじ 赤:牛乳 生揚げ みそ しゃぶしゃぶ さけ 緑:ごぼう にんじん しらす たまご えびたまご キャベツ
<b>23 (月)</b> 小728kcal 中846kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・かぼちゃだんご) ★山菜の油炒め ★さしみ煮 骨ご食ひます	<b>24 (火)</b> 小639kcal 中831kcal ★バターパン★牛乳 ★野菜スープ ★ミートボールの ケチャップ煮 ★ポテトチーズコロッケ	<b>25 (水)</b> 小701kcal 中822kcal ★アスパラ入り ビビンバ丼 ★牛乳 ★中華スープ	<b>26 (木)</b> 小628kcal 中777kcal ★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★いりこ菜ごはん ★オレンジゼリー	<b>27 (金)</b> 小634kcal 中731kcal ★ごはん ★ふりかけ ★牛乳 ★みそ汁(さつまも・長ねぎ) ★切り干し大根の炒め煮 ★豆腐ハンバーグのあんかけ
黄:ごはん さとう あらじ ごま 赤:牛乳 みそ しゃぶしゃぶ たら じゃがいも 緑:ほうろく かぼちゃ じゃがいも にんじん	黄:パン さとう あらじ じゃかも パン粉 赤:牛乳 ハム ミートボール チーズ 緑:キャベツ じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ ハタタチ	黄:ごはん さとう あらじ ごま油 赤:牛乳 たらこ わかめ しゃぶしゃぶ たまご 緑:玉ねぎ もやし アスパラ にんじん	黄:ラーメン ごはん あらじ ごま 赤:牛乳 しゃぶしゃぶ しらす 緑:玉ねぎ キャベツ もやし にんじん 小根菜 オレンジ	黄:ごはん さつまも 油 さとう 赤:牛乳 みそ さつまも ひじき 豆腐 味噌 緑:長ねぎ 切り干し大根 にんじん
<b>30 (月)</b> 小608kcal 中729kcal ★ごはん ★牛乳 ★チンゲン菜とコーンのスープ ★韓国風じゃがいも煮 ★いわし唐揚げ(小2尾 中3尾)	<b>6月平均栄養価</b> たん白質 ①24.5g ②28.8g 脂 質 ①19.2g ②21.7g			
黄:ごはん さとう あらじ ごま じゃかも 赤:牛乳 とり肉 いわし 緑:チンゲン菜 にんじん コーン 玉ねぎ 小ねぎ	<b>☆春雨サラダ</b> <材料> 春雨(乾燥) 10g ハム(千切り) 10g きゅうり 15g にんじん 5g 錦糸たまご 3g しょうゆ 6g(小さじ1) さとう 2g(小さじ1弱) 酢 3g(小さじ1/2) ごま油 0.5g 1. 沸騰したお湯で春雨をゆでる。 2. 春雨がゆであがったら、ザルに移し水を かけて冷まします。 3. きゅうりは薄く輪切りにします。 4. にんじんは細く千切りにします。沸騰したお 湯でゆで冷たい水につけ冷まし水気を取ります。 5. Aの調味料を混ぜ合わせます。 6. ボウルに春雨、ハム、きゅうり、にんじん、 錦糸たまごを入れ、Aの調味料で 和えます。			
※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※学校給食が保護者の皆様へ納めていただき給食費で食材を購入していますので期限まで忘れずに納めましょう。				

