

6月分献立表

黄色の仲間 熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤の仲間 血や骨や肉になり、体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える	
					
◇お米：風連有機生産組合 ◇作りみそ：ひょうたん太郎 ◇しいたけ、豆腐：名寄市の学園 ◇豚肉(SPF)：鈴木ビットファーム ◇グリーンアスパラ：名産		◇ひまわり油：ひまわり工房 ◇もやし：坂本食品 ◇大豆製品：とうふの藤井 ◇牛肉：ニチロ (地産貢献のため)			
1 (水) 小1647kcal 中758kcal		2 (木) 小1604kcal 中736kcal		3 (金) 小1603kcal 中687kcal	
★ビビンバ丼 (アスパラ入り) ★牛乳 ★わかめスープ		★かきあげうどん ★牛乳 ★白菜とがんもの煮びたし ★ブルーベリーヨーグルト		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・なめこ) ★豚肉のオイスターソース炒め ★さんまの生姜煮 ←骨ご食べます。	
黄：ごはん ごま油 あじら さとう 赤：牛乳 ぶり肉 たまご わかめ 緑：にんじん もやし アスパラ 長ねぎ コーン		黄：うどん 油 さとう ひんげ粉 ごま 赤：豚、とり肉 など 揚げ ミートボール 緑：ほうれん草 まいたけ 長ねぎ ほうさい、にんじん 玉ねぎ じゃがいも		黄：ごはん さとう 油 ごま油 ひんげ粉 赤：牛乳 みそ ぶり肉 さんま 緑：にんじん なめこ たけのこ、にんじん 玉ねぎ ピーマン	
6 (月) 小1635kcal 中725kcal		7 (火) 小1532kcal 中648kcal		8 (水) 小1743kcal 中873kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (玉ねぎ・しめじ) ★きんぴらごぼう ★さばのみそ煮 ←骨ご食べます。		★黒砂糖パン★牛乳 ★野菜スープ ★アスパラとコーンのソテー ★かぼちゃグラタン		★ポークカレー ★牛乳 (SPF豚使用) ★キャベツのサラダ	
黄：ごはん あじら さとう 赤：牛乳 みそ ぶり肉 さば 緑：玉ねぎ しめじ ごぼう にんじん いんげん		黄：黒砂糖パン 油 マカロニ 赤：牛乳 ハム ぶり肉 チーズ 緑：にんじん 玉ねぎ ほうさい アスパラ コーン かぼちゃ		黄：ごはん あじら じゃがいも 赤：牛乳 ぶり肉 チーズ 緑：にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	
9 (木) 小1652kcal 中760kcal		10 (金) 小1622kcal 中719kcal		9 (木) 小1652kcal 中760kcal	
★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★りんごゼリー		★ごはん ★牛乳 ★とりちゃんこ汁 ★キャベツのごまあえ ★豆腐ハンバーグ		★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん ★りんごゼリー	
黄：ラーメン ごま油 あじら ごま 赤：牛乳 ぶり肉 みそ わかめ 緑：玉ねぎ にんじん ほうさい チンゲン菜 りんご		黄：ごはん じゃがいも さとう 油 ごま 赤：豚、とり肉 油あげ みそ とうろ 緑：にんじん ほういち こんにゃく、ほうさい 長ねぎ キャベツ きゅうり		黄：ラーメン ごま油 あじら ごま 赤：牛乳 ぶり肉 みそ わかめ 緑：玉ねぎ にんじん ほうさい チンゲン菜 りんご	
13 (月) 小1592kcal 中730kcal		14 (火) 小1688kcal 中786kcal		15 (水) 小1649kcal 中769kcal	
★ごはん ★牛乳 ★にらたまスープ ★もやしとツナの炒めもの ★焼ききょうざ(小2個中3個)		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (油揚げ・白菜) ★ごぼうサラダ ★焼きさんま ←骨ご注意!		★すしごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・わかめ・かぼちゃ団子) ★五目煮	
黄：ごはん ひまわり油 ごまご 赤：牛乳 たまご ツナ、とり肉 ぶり肉 緑：玉ねぎ にんじん にら 長ねぎ もやし		黄：ごはん マヨネーズ ごま油 赤：牛乳 油あげ みそ ちくね さま 緑：ほうさい ごぼう にんじん キャベツ		黄：ごはん あじら さとう でんぷん 赤：牛乳 とり肉 ひきき さまあじら、みそ わかめ 緑：大根 かつお 人参 じゃがいも、ゆめしほ、ちんじやく、いんげん	
16 (木) 小1644kcal 中804kcal		17 (金) 小1656kcal 中749kcal		16 (木) 小1644kcal 中804kcal	
★スリガティミートソース ★牛乳 ★フルーツポンチ		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (小松菜・玉ねぎ) ★炒り鶏 ★鮭の香味揚げ ←骨ご注意!		★スリガティミートソース ★牛乳 ★フルーツポンチ	
黄：スリガティ、油 さとう 赤：牛乳 ぶり肉 チーズ カルピス 緑：にんじん 玉ねぎ まいたけ、パセリ、みかん缶、りんご缶		黄：ごはん 油 さとう ひんげ粉 ごま 赤：牛乳 みそ とり肉 揚げ さま、青のり 緑：ごまつな 玉ねぎ にんじん、ちんじやく、ごぼう いんげん		黄：スリガティ、油 さとう 赤：牛乳 ぶり肉 チーズ カルピス 緑：にんじん 玉ねぎ まいたけ、パセリ、みかん缶、りんご缶	
20 (月) 小1600kcal 中704kcal		21 (火) 小1641kcal 中802kcal		22 (水) 小1731kcal 中857kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (たごボール・白菜) ★豚肉と野菜の炒めもの ★さばのかし煮 ←骨ご食べます。		★バターパン ★牛乳 ★コーンポタージュ ★キャベツのイタリアンサラダ ★ハンバーグのチャップソースかけ		★牛丼 ★牛乳 ★もやしとわかめの甘酢あえ ★たくあん	
黄：ごはん あじら さとう ごま 赤：牛乳 たご すりみ ぶり肉 さば 緑：ほうさい 長ねぎ キャベツ ごまつな にんじん もやし		黄：バターパン、あじら さとう 赤：牛乳 とり肉 ハンバーグ 緑：コーン 玉ねぎ にんじん パセリ、キャベツ、きゅうり		黄：ごはん 油 さとう でんぷん 赤：牛乳 牛肉 わかめ かつお節 緑：玉ねぎ 人参 たけのこ、長ねぎ、ちんじやく、ごぼう、もやし、大根	
23 (木) 小1680kcal 中856kcal		24 (金) 小1694kcal 中786kcal		23 (木) 小1680kcal 中856kcal	
★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん ★チーズクレープ		★ごはん ★牛乳 ★すまし汁 (はんぺん・ねぎ・しいたけ) ★高野豆腐のみそ煮 ★いか天ぷら		★塩野菜ラーメン ★牛乳 ★うめちりごはん ★チーズクレープ	
黄：ラーメン 油 ごま 小麦粉 ごま 赤：牛乳 ぶり肉 など チーズ しらす 緑：にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうさい チンゲン菜 うめ		黄：ごはん あじら さとう ひんげ粉 赤：牛乳 はんぺん ぶり肉 高野豆腐、いか、みそ 緑：長ねぎ ししいたけ、大根、にんじん、ちんじやく、いんげん		黄：ラーメン 油 ごま 小麦粉 ごま 赤：牛乳 ぶり肉 など チーズ しらす 緑：にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうさい チンゲン菜 うめ	
27 (月) 小1642kcal 中733kcal		28 (火) 小1578kcal 中680kcal		29 (水) 小1740kcal 中861kcal	
★ごはん ★牛乳 ★キムチスープ ★大根の中華風煮 ★肉しゅうまい(1人2個)		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (大根・生揚げ) ★春雨サラダ ★焼き鮭 ←骨ご注意!		★ハヤシライス ★牛乳 ★海藻サラダ	
黄：ごはん 油 さとう ごま油 ひんげ粉 赤：牛乳 ぶり肉 とうろ、みそ、すりみ 緑：しいたけ、にら、ほうさい、大根、にんじん、たけのこ、長ねぎ		黄：ごはん ごま油 さとう ほうさい 赤：牛乳 生揚げ、みそ、ハム、たまご、さけ 緑：大根、きゅうり、にんじん		黄：ごはん あじら じゃがいも 赤：牛乳 ぶり肉 かつお 緑：にんじん 玉ねぎ しめじ、きゅうり、キャベツ	
30 (木) 小1642kcal 中825kcal		30 (木) 小1642kcal 中825kcal		30 (木) 小1642kcal 中825kcal	
★五目うどん ★牛乳 ★ポテトと肉団子のケチャップあえ		★五目うどん ★牛乳 ★ポテトと肉団子のケチャップあえ		★五目うどん ★牛乳 ★ポテトと肉団子のケチャップあえ	
黄：うどん あじら じゃがいも さとう 赤：牛乳、とり肉、など、油揚げ、ミートボール 緑：ほうれん草、まいたけ、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン		黄：うどん あじら じゃがいも さとう 赤：牛乳、とり肉、など、油揚げ、ミートボール 緑：ほうれん草、まいたけ、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン		黄：うどん あじら じゃがいも さとう 赤：牛乳、とり肉、など、油揚げ、ミートボール 緑：ほうれん草、まいたけ、ごぼう、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	
				6月平均栄養価 たんぱく質 ①24.7g ②300g 脂質 ①192g ②21.4g ナトリウム ①30g ②36g (食塩相当量)	

※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。

※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。