



日	曜日	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			からだのちやにくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	からだのちからやねつになるもの			
			あかの食品 ぎゅうじゅう たまご とうふ にく さかな	みどりの食品 やさい くだもの	きいろの食品 パン いも ごはん あぶら			
1	水	バターロール 牛乳 とりにくのスパイシーやき イタリアンサラダ アルファベットスープ パナナ ☆	牛乳 とりにく ハム チーズ ソーセージ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パプリカ ちんげんさい パナナ	バターロール しょくぶつゆ さんおんとう じゃがいも マカロニ レンズまめ	671	30.6	
2	木	あげだいたい牛乳 ほっけのしおやき だいこんとハムのあえもの のっぺいじる オレンジ	牛乳 だいず ほっけ ハム とりにく とうふ かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし ごぼう こんにやく ねぎ こまつな オレンジ	せいはいくまい かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう エッグゲア さといも	655	29.0	
3	金	ごはん 牛乳 プルコギ (かんこくふうやきにく) しおナムル にくだんごととうふのスープ かわちばんかん ☆	牛乳 ぶたにく みそ とうふ	にんにく りんごジュース ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん きゅうり ほうさい ほししいたけ ちんげんさい かわちばんかん	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう ごまあぶら しろごま かたくりこ ジーマージャン (ねりごま)	641	31.5	
6	月	♪ かみかみメニュー ♪ ごはん かつおとだいたいのオーロラソースあえ かみかみサラダ こんさいじる オレンジ 牛乳	牛乳 かつお だいたい さきいか とりにく とうふ かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん ごぼう セロリ きゅうり だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ こまつな オレンジ	せいはいくまい かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	651	28.4	
7	火	どんどろけめし 牛乳 ささかまのカレーあげ こまつなのりのりあえ とんじる みかんゼリー ☆	牛乳 あぶらあげ とうふ ささかまぼこ あおのりのり ぶたにく かつおぶし みそ	ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ こまつな もやし ねぎ とうもろこし だいこん こんにやく	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう urenぶらこ エッグゲア じゃがいも みかんゼリー	696	24.9	
8	水	マーボーどん (ごはん・マーボー豆腐) 牛乳 アーモンドあえ ビーフンスープ きょうのてつぷんようさんヨーグルト [代替品:りんごゼリー] ☆	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく ヨーグルト	にんじん ねぎ ほししいたけ なら しょうが にんにく こまつな キャベツ とうもろこし たまねぎ たけのこ ほうさい ちんげんさい	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ ごまあぶら アーモンド ビーフン	682	30.8	
9	木	ごはん 牛乳 つくねのみそだれかけ わかめとツナのあえもの いなかじる オレンジ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご みそ わかめ ツナ とりにく あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ ごぼう あおじそ キャベツ きゅうり こまつな にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ オレンジ	せいはいくまい こめこパン さんおんとう ごまあぶら じゃがいも	652	30.7	
10	金	ていえんパン 牛乳 カレーうどん あべかわいも カルシウムたっぷりサラダ ぶんちゃんのごさかなくん	牛乳 ぶたにく きなこ ひじき だいたい ツナ チーズ かたくちいわし	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ちんげんさい にんにく キャベツ きゅうり こまつな	ていえんパン うどん しょくぶつゆ さつまいも アレルギーフリーカレールウ こなごとう さんおんとう	675	26.8	
13	月	わかめごはん 牛乳 ちくぜんに ごまみそじる ツナいりちくさやき (ごもくあつやきたまご) オレンジ	牛乳 わかめごはんのもと たまご ツナ とりにく みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	にんじん ほししいたけ ごぼう ほうれんそう れんこん たけのこ こんにやく えだまめ キャベツ しらたき ねぎ オレンジ	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ じゃがいも しろすりごま	678	29.8	
14	火	こめこパン 牛乳 レモンドレッシングサラダ みやぎサーモンのハーブパンこやき にんじんとじゃがいものポタージュ メロン ☆	牛乳 みやぎサーモン ハム なまクリーム	にんにく パセリ こまつな キャベツ きゅうり レモン とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ メロン	こめこパン オリブオイル こめこパンこ しょくぶつゆ さんおんとう じゃがいも バター せいはいくまい	699	29.8	
15	水	<b>おべんとうのひ ※おべんとうじさん</b>						
16	木	きりこんぶとだいたいのごはん 牛乳 あかうおのおうごんやき こまつなのいそあえ みそけんちんじる かわちばんかん	牛乳 ぶたにく こんぶ だいたい あかうおのり とりにく とうふ かつおぶし みそ	にんじん ごぼう こまつな ほうさい もやし だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ かわちばんかん	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう エッグゲア さといも	633	28.3	
17	金	キャロットツナピラフ とりささみレモンふうみ ほうれんそうとアーモンドのサラダ トマトスープ オレンジ 牛乳 ☆	牛乳 ツナ とりささみ ハム ベーコン ぶたにく	にんじん レモン ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ セロリ トマト パセリ オレンジ	せいはいくまい バター かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう アーモンド じゃがいも	674	31.8	
20	月	ごはん 牛乳 さばのみそやき おひたし せんべいじる かわちばんかん	牛乳 ノルウェーさば かつおぶし せんべいのみそ はつちようみそ とりにく	しょうが ねぎ もやし ほうさい こまつな にんじん ごぼう だいこん しめじ ちんげんさい かわちばんかん	せいはいくまい さんおんとう かやきせんべい	683	26.3	
21	火	あおだいたい牛乳 かつおのごまだれかけ おあげのサラダ わかめのみそしる りんごゼリー ☆	牛乳 あおだいたい かつお あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし みそ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	せいはいくまい かたくりこ しょくぶつゆ さんおんとう しろすりごま オリブオイル りんごゼリー	676	28.5	
22	水	バターロール 牛乳 ぶたにくのカレーやき カラフルサラダ ほやのチャウダー メロン ☆	牛乳 ぶたにく ツナ ほや とりにく	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パプリカ ちんげんさい メロン	バターロール さんおんとう しょくぶつゆ じゃがいも バター こむぎこ	662	30.5	
23	木	ごはん 牛乳 ルーローはんふうポークビーンズ ぶたにくとほうさいのスープ フルーツしらたま ぶんちゃんのごさかなくん ☆	牛乳 ぶたにく だいたい なると かたくちいわし	たまねぎ パプリカ しょうが にんにく にんじん たけのこ ほうさい ねぎ ほししいたけ ちんげんさい シロップづけ (はくとう おうとう りんご ようなし) りんごジュース	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ カクテルゼリー しらたまだんご	705	33.0	
24	金	キムチチャーハン 牛乳 いかのねぎソースかけ こまつなとひじきのナムル コーンとたまごのスープ オレンジ ☆	牛乳 ぶたにく いか ひじき たまご ハム	にんじん ほうさいキムチ もやし ピーマン しょうが ねぎ こまつな にんにく とうもろこし たまねぎ ちんげんさい オレンジ	せいはいくまい しょくぶつゆ かたくりこ さんおんとう ごまあぶら しろごま	658	28.1	
27	月	ごはん 牛乳 えびとうずらのチリソースいため チンジャオロースー ほうさいとベーコンのスープ パイナップル	牛乳 えび とうずらたまご ぶたにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ セロリ ピーマン パプリカ しめじ ほうさい パセリ バイナップル	せいはいくまい しょくぶつゆ さんおんとう かたくりこ じゃがいも	669	29.1	
28	火	きりぼしだいこんごはん 牛乳 さつまじる きびなごのカリカリフライ ひよこめとハムのサラダ かわちばんかん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ きびなごカリカリフライ みそ ハム ぶたにく かつおぶし	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ えだまめ ほうさい きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん こんにやく ねぎ こまつな かわちばんかん	せいはいくまい ひよこめ しょくぶつゆ さんおんとう エッグゲア さつまいも	659	24.0	
29	水	クロワッサン 牛乳 ソーセージとキャベツのスープ ガーリックチキン ツナのトマトペンネ ソファールげんきヨーグルト [代替:みかんゼリー] ☆	牛乳 とりにく ツナ ベーコン こなチーズ ソーセージ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ とうもろこし ピーマン ちんげんさい	クロワッサン さんおんとう ペンネ しょくぶつゆ バター じゃがいも	643	32.2	
30	木	ごはん 牛乳 てづくりとんかつ オレンジ じゃがいものそぼろに ならとりみそスープ	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし とりにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ほうさい えのきたけ ねぎ なら オレンジ	せいはいくまい こむぎこ パンこ しょくぶつゆ じゃがいも さんおんとう かたくりこ	729	32.2	
<b>きゅうしよくのへいきんえいようか</b>						671	29.3	

☆6月14日および6月16日: 6年生は 研修旅行のため給食がありません。

♪6月4日は「虫歯予防デー」です♪  
虫歯を予防するために、よくかんで食べることも大切です。今月は『かみかみメニュー』も取り入れました。日頃から、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。



6月の給食に使う旬の食材

かわちばんかん メロン  
みやぎサーモン ほや など

※ざいりょうなどのつごうにより、こんだてないようへんこうするばあいがあります。