

こん だ て め い				主に血・肉・骨を つくる食品 〔あか〕	主に体の調子を整える食品 〔みどり〕	主に熱・力を つくる食品 〔き〕	熱量 たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
日	曜日	しゅしよく	お か ず デ ザ ー ト					
1	水	セルフ コロッセンド (まるパン)	コロッセンド コールスローサラダ コンソメスープ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう しめじ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング エッグケアマヨネーズ	617 kcal 22.2 g 22.8 g 1.9 g	
2	木	ごはん	とうふのそぼろあんかけ ごちくきんぴら かきたまじる こどものひゼリー	きゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく たまご	しょうが えのきたけ ごぼう チンゲンサイ にんじん こんにやく インゲン	ごめ ゼリー さとう かたくりこ あぶら	601 kcal 21.6 g 15.8 g 1.8 g	
7	火	やきにくどんぶり (ごはん)	けんちんじる はちみつレモンゼリー	きゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん もやし ごぼう だいごん ねぎ	ごめ ゼリー あぶら さとう ごま	635 kcal 25.8 g 13.5 g 1.8 g	
8	水	ココアあげパン (コッペパン)	キャベツサラダ コーンポタージュ	きゅうにゅう ツナ とりにく なまクリーム スキムミルク	キャベツ にんじん きゅうり パセリ たまねぎ コーン	パン あぶら さとう ミルクココア	614 kcal 22.5 g 20.8 g 2.1 g	
9	木	たけのごはん	かつおフライ ちゃんごじる チーズ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ チーズ	たけのこ いら にんじん しいたけ だいごん こんにやく ねぎ	ごめ あぶら さとう じゃがいも	619 kcal 23.4 g 20.2 g 2.3 g	
10	金	スパゲティ ポロネーズ	さつまいものサラダ シークワサータルト	きゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんにく きゅうり たまねぎ パセリ にんじん コーン マッシュルーム	スパゲティ オリーブゆ さとう タルト ドレッシング エッグケアマヨネーズ	668 kcal 22.9 g 25.6 g 1.8 g	
13	月	ハヤシライス (むぎごはん)	きりぼしだいごんのサラダ ミニすりおろしりんごゼリー	きゅうにゅう とりにく ぶたにく なまクリーム	たまねぎ にんじん セロリー トマト グリンピース きゅうり マッシュルーム もやし きりぼしだいごん	ごめ ゼリー むぎ あぶら ドレッシング	620 kcal 21.7 g 16.8 g 2.7 g	
14	火	ごはん	さばのみそに くきわかめのにも さわにわん	きゅうにゅう さば みそ とりにく ぶたにく くきわかめ さつまあげ	ごぼう だいごん にんじん こんにやく たけのこ	ごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	623 kcal 25.7 g 19.6 g 2.5 g	
15	水	セルフ サンドパン (まるパン)	ハンバーグデミグラスソース チーズサラダ とうふのスープ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ チーズ	キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり たまねぎ	パン さとう あぶら	634 kcal 26.8 g 28.1 g 2.4 g	
16	木	ごはん	あじレモンベツパーやき にくじゃが ごまつなのちゅうかあえ	きゅうにゅう あじ たまご ぶたにく	にんじん もやし たまねぎ しらたき インゲン こまつな	ごめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	614 kcal 24.8 g 15.8 g 2.0 g	5ねんせい しゅくはく かくしゅう
17	金	ハニートースト (しよくパン)	やきにくサラダ ABCスープ ひとくちぶどうゼリー	きゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん きゅうり コーン ほうれんそう あかピーマン	パン はちみつ さとう あぶら マカロニ ごまあぶら ゼリー マーガリン	601 kcal 20.9 g 23.6 g 2.0 g	5ねんせい しゅくはく かくしゅう
20	月	マーボーどんぶり (ごはん)	ワンタンスープ ヨーグルト	きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ いら チンゲンサイ	ごめ ぎとう あぶら かたくりこ ワンタン	632 kcal 26.9 g 17.3 g 2.0 g	
21	火	ごはん	とりにくのちゅうかやき ビーフソテー ちゅうかたまごスープ	きゅうにゅう とりにく たまご みそ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ コーン チンゲンサイ	ごめ ビーフン さとう あぶら かたくりこ	614 kcal 27.9 g 14.2 g 2.3 g	
22	水	はちみつパン	グラタン ジャーマンポテト キャベツのスープ	きゅうにゅう ベーコン ウインナー	たまねぎ コーン キャベツ にんじん パセリ しめじ	はちみつパン グラタン じゃがいも あぶら	684 kcal 19.6 g 27.7 g 2.2 g	
23	木	ドライカレー (ごはん)	チキンとキャベツのサラダ ミニレモンゼリー	きゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チーズ	しょうが にんにく コーン たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン あかピーマン	ごめ ゼリー あぶら カレールウ ドレッシング	684 kcal 25.0 g 23.5 g 1.6 g	1ねんせい こうかい かくしゅう
24	金	ナポリタン	シーザーサラダ チョコクレープ	きゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン マッシュルーム ピーマン あかピーマン	スパゲティ クルトン あぶら さとう クレープ	624 kcal 23.3 g 26.3 g 2.1 g	
27	月	ビビンバ (ごはん)	にくみそ たまごいりナムル トックいりキムチスープ こくとうビーンズ	きゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご だいず	たまねぎ にんにく しょうが ねぎ にんじん キムチ もやし ほうれんそう きゅうり しいたけ	ごめ さとう ごま ごまあぶら トック かたくりこ	634 kcal 28.7 g 16.1 g 2.6 g	
28	火	かつら タンタンメン (ちゅうかめん)	インゲンとツナのサラダ はらじゆくドック(メープル)	きゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが コーン たまねぎ にんじん もやし いら キャベツ インゲン	ちゅうかめん あぶら さとう	651 kcal 24.6 g 18.0 g 2.3 g	
29	水	シュガートースト (しよくパン)	ブロッコリーとコーンのサラダ ポトフ	きゅうにゅう とりにく ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく コーン ブロッコリー	パン さとう じゃがいも ごま あぶら マーガリン エッグケアマヨネーズ	611 kcal 20.0 g 27.7 g 2.0 g	
30	木	そぼろどんぶり (ごはん)	ぐだくさんじる ひとくちみかんゼリー	きゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう だいごん しめじ ねぎ さやいんげん	ごめ ゼリー あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	630 kcal 24.2 g 17.4 g 1.9 g	
31	金	しよくパン いちごジャム	とりにくのマーメレードやき コーンソテー キャロットポタージュ	きゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン なまクリーム スキムミルク	にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ パセリ コーン	パン ジャム あぶら	698 kcal 30.0 g 24.3 g 2.6 g	2ねんせい こうかい かくしゅう

*都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

小学生(8~9歳)の基準値		月の平均値
熱量	650kcal	634 kcal
たんぱく質	13%~20%	15%
脂質	20%~30%	29%
食塩相当量	2.0g以下	2.1g

6月分の給食費引落し日 6月3日(月)です。

☆ 給食の食材について ☆

使用する主な食材の産地は以下のとおりです。天候や業者の仕入れの状況により変更になる場合もあります。ご了承ください。

- ・ごめ：長生郡市 ・きゅうにゅう：千葉県 ・ぶたにく：千葉県 ・とりにく：千葉県、岩手県、青森県 ・もやし：栃木県 ・きゅうり：埼玉県 ・にんにく：青森県、香川県
- ・ピーマン：茨城県 ・赤ピーマン：韓国 ・じゃがいも：鹿児島県、長崎県 ・ごぼう：青森県、群馬県 ・しょうが：高知県 ・セロリー：静岡県、長野県
- ・だいごん：千葉県 ・しめじ：長野県 ・たまねぎ：千葉県、兵庫県 ・ねぎ：千葉県、茨城県 ・パセリ：香川県、千葉県 ・にんじん：徳島県、千葉県
- ・チンゲンサイ：茨城県、静岡県 ・キャベツ：神奈川県、愛知県 ・いら：栃木県 ・えのき：長野県