

日	曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	使用する食品名						調味料他	栄養価
					(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもに無機質	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物	おもにカロチン	おもにビタミンC	おもに脂質		
3	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやき たまご わさびあえ だいこんと ぶたにくの いために	おさら おさら おわん	第2学年保護者会食会	牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	米	おもちに糖質	しょうゆ・わさび	652 26.8 2.0	
4	火	はちみつパン ぎゅうにゅう いかメンチカツ コールスロー サラダ げんまい いり やさいスープ	おさら おさら おわん	歯と口の健康週間4~10日	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	おもちに糖質	しょうゆ	595 25.3 2.3		
5	水	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	おわん おさら		牛乳	にんじん・ピーマン・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	米	ワイン・ソース・カレー粉・カレールウ	676 23.1 1.6		
6	木	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ししゃもフライ レモン ドレッシング サラダ	おわん おさら おさら		牛乳	小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	米	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう・パプリカ・チリパウダー	588 22.3 2.0		
7	金	ごはん ぎゅうにゅう しんじかがいもの そぼろに そくせきづけ なつとう	おわん おさら		牛乳	にんじん	玉ねぎ・枝豆・しょうが	米	酒・しょうゆ	642 25.7 1.8		
10	月	ごはん ぎゅうにゅう ごまいフライ ひじきの いために もやしたっぷり ごまみそしる	おさら おさら おわん		牛乳	にんじん	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	米	しょうゆ・みりん	628 23.5 1.8		
11	火	ハニートースト ぎゅうにゅう とりにくと やさいの トマトに ヨーグルト	おわん		牛乳	にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ	米	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう	640 27 1.8		
12	水	ガバオライス(ごはん・ガバオライスのぐ) ぎゅうにゅう やさしいり フォー	おさら おわん		牛乳	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし・長ねぎ	米	コンソメ・塩・こしょう	603 26.7 2.1		
13	木	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグ デミグラスソース こふきいも ジュリエヌ スープ	おさら おさら おわん		牛乳	トマト	じゃがいも	米	デミグラスソース・ソース・ワイン	608 24 2.3		
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ はるさめの カラフルいため たまごと トマトの ちゅうがスープ	おさら おさら おわん		牛乳	にんじん・ピーマン	たけのこ・きくらげ・にんにく	米	酒・塩・こしょう・しょうゆ・豆板糖・オリーブオイル	646 23.9 2.2		
17	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくの うめふうみ あげ おひたし たまねぎの みそしる	おさら おさら おわん		牛乳	にんじん	玉ねぎ・えのきたけ	米	ねり梅・酒	607 27.4 2.2		
18	火	コッペパン ぎゅうにゅう フランクフルト ハニーマスタード ソース パンネソテー マドアン スープ	おさら おさら おわん		牛乳	小松菜・にんじん	大根・セロリ	米	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	624 25.5 2.4		
19	水	ごはん ぎゅうにゅう 豆腐の カレーに ハンサンズー	おわん おさら		牛乳	にんじん・小松菜	玉ねぎ・大根・長ねぎ・しょうが	米	酒・しょうゆ・カレー粉	648 24.3 1.6		
20	木	ミートソース スパゲツティ 牛乳 コロッケ オニオン ドレッシング サラダ	おわん おさら おさら	市総体：後期課程提供なし	牛乳	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	米	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	621 25.1 2.2		
21	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしの なんばんづけ しょうがあえ とんじる	おさら おさら おわん		牛乳	にんじん	長ねぎ	米	酒・しょうゆ・一味唐辛子	611 24.6 1.9		
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ レタスと わかめの スープ	おさら おわん		牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・グリーンピース	米	酒・しょうゆ・砂糖・コチュジャン	609 24.3 2.0		
25	火	こめパン ぎゅうにゅう クリームシチュー マカロニサラダ レモンゼリー	おわん おさら		牛乳	にんじん	玉ねぎ・エリンギ・きゅうり	米	コンソメ・塩・こしょう	647 29.6 2.2		
26	水	ごはん ぎゅうにゅう さばの みそだれかけ きりぼしだいこんの あえもの あおさじる	おさら おさら おわん		牛乳	にんじん	しょうが	米	しょうゆ・酒・みりん	609 25.4 1.9		
27	木	クロパン ぎゅうにゅう もうか レモンふうみ ムニエル グリーンサラダ まめと ポテトのスープ	おさら おさら おわん		牛乳	にんじん	玉ねぎ	米	酒・しょうゆ・砂糖	603 26.9 1.8		
28	金	ごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー ゆでやさしい マリネ	おわん おさら		牛乳	にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ	米	ワイン・カレールウ・カレールウ・ソース	627 22.2 1.8		

お知らせ※

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜きのお肉を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
- 地元産の食品は太字にしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際は、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- 記載栄養価は3・4年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7~9年生・職員】に分けて提供しています。

地元産

米(コシヒカリ)

しょうゆ(馬渡:黒澤 仁一さん)

小松菜(那珂市本米崎:大部 正美さん)

だいこん(柳沢:森野谷さん)

6月16日(日)父の日

お父さん ありがとう!

歯を見せて笑える今を未来にも

歯と口の健康週間4~10日