

日	曜	献立名	盛りつけ	使うもの	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	(緑) おもに体の調子を整えるものになる	(黄) おもにエネルギーのもとになる		その他			
					おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもにエネルギー	おもに脂質		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆腐	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
3	月	ごはん 牛乳 厚焼きたまご わさびあえ 大根と豚肉の炒め煮	お血 お血 おわん	第2学年保護者会食会	牛乳							845 32.5 2.3
4	火	はちみつパン 牛乳 いかメンチカツ コールスローサラダ 玄米入り野菜スープ	お血 お血 おわん	歯と口の健康週間4~10日	牛乳							815 33.3 3.0
5	水	ごはん 牛乳 キーマカレー フルーツポンチ	おわん お血 お血		牛乳							871 27.7 1.9
6	木	ジャンバラヤ 牛乳 しししゃもフライ レモンドレッシングサラダ	おわん お血 お血		牛乳							731 27.9 2.6
7	金	ごはん 牛乳 新じゃがいものそぼろ煮 即席漬 納豆	おわん お血 お血		牛乳							820 29.8 2.1
10	月	ごはん 牛乳 ごまいフライ ひじきの炒め煮 もやしたっぷりごまみそ汁	お血 お血 おわん		牛乳							817 28.3 2.2
11	火	ハニートースト 牛乳 鶏肉と野菜のトマト煮 ヨーグルト	お血 お血 おわん		牛乳							820 33.3 2.5
12	水	ガバオライス(ごはん・ガバオライスの具) 牛乳 野菜入りフォー	お血 おわん		牛乳							782 32.3 2.5
13	木	ミルクパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース こふきいも ジュリエンスープ	お血 お血 おわん		牛乳							830 31.2 3.2
14	金	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ 春雨のカラフルいため 卵とトマトの中華スープ	お血 お血 おわん		牛乳							819 28.2 2.6
17	月	ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ おひたし 玉ねぎのみそ汁	お血 お血 おわん		牛乳							788 33.1 2.6
18	火	コッペパン 牛乳 フルーツパン フルーツハンニーマスタードソース ペンネソテー マセドアンスープ	お血 お血 おわん		牛乳							819 32.3 3.2
19	水	ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 ハンサンズー	おわん お血 お血		牛乳							833 29.5 2.0
20	木	ミートソーススパゲッティ 牛乳 コロツケ オニオンドレッシングサラダ	おわん お血 お血		牛乳							818 31.5 2.7
21	金	ごはん 牛乳 いわしの南蛮揚げ しょうがあげ 豚汁	お血 お血 おわん		牛乳							804 30.4 2.1
24	月	ごはん 牛乳 豚キムチ レタスとわかめのスープ	お血 お血 おわん		牛乳							789 29.1 2.4
25	火	米パン 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ レモンゼリー	おわん お血 お血		牛乳							788 36.4 2.8
26	水	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 切干大根のあえもの あおさ汁	お血 お血 おわん		牛乳							790 30.7 2.2
27	木	黒パン 牛乳 もうかレモン風味ムニエル グリーンサラダ 豆とポテトのスープ	お血 お血 おわん		牛乳							801 33.9 2.3
28	金	ごはん 牛乳 ビーフカレー ゆで野菜のマリネ	おわん お血 お血		牛乳							812 26.5 2.1

**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。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参してください。
- 記載栄養価は7~9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。

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

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)