

一个和6年度6月給食こんだて表

こんげつ もくひょう 【**今月の目標**】 よくかんでゆっくり食べましょう

こんだて つか それぞれの献立に使われている が料がわかるようになっています。

			I	たべもののおもなはたらき	
			あかいろのなかま_	きいろのなかま	みどりいろのなかま
ひつ	づけ	こんだてめい	からだをつくる	エネルギーの	からだのちょうしを
			もとになる	もとになる	ととのえる 🦟
			EC#6 对数约5	Ottes	ヘジまる フルーツまる
3		ごはん さばのみそに		ご飯	
			さば みそ	砂糖	
	げ	そくせきづけ	18/11/94/1- 14/2005 2005		キャベツ 人参 きゅうり たくあん
		がんもとやさいのにもの	がんもどき(大豆・人参・ごぼう・ひじき) 鶏肉 昆布	砂糖	大根 人参 こんにゃく しいたけ 玉葱 グリンピース
		ぎゅうにゅう	牛乳		7,2 = 1.1
			小 646kcal 中高 790kcal		
		ぶたどん ごまずあえ あわせみそしる ぎゅうにゅう	豚肉	ご飯 砂糖	人参 玉葱 しょうが グリンピース こんにゃく にんにく
	か		<u></u> 鶏肉 わかめ	ごま砂糖	キャベツ 人参 きゅうり
4			みそ		大根 人参 えのき ねぎ
			牛乳		
			小 626kcal 中·高 706kcal		
		ごはん		ご飯	人参 しめじ しいたけ 玉葱 たけのこ ねぎ
	すい	いりどうふ	豆腐 ちくわ 豚肉	油 砂糖	人参 しめし しいたけ 玉忽 たけのこ ねぎ こんにゃく
5		れんこんいりコロッケ キャベツソテー ぎゅうにゅう		じゃが芋 パン粉 砂糖 油	れんこん 人参
					キャベツ 人参
			牛乳	ıb eFei	
		たまごとじきしめん	卵 鶏肉 かまぼこ	小 653kcal 中・高 760kcal きしめん	玉葱 人参 しいたけ 小松菜 ねぎ
		にぼういりつくね	卵 海内 かまはこ 鶏肉	かたくり粉 油 砂糖	玉葱 入参 しいだり 小松菜 ねき
6	ŧ	ブロッコリーのこんぶあえ	昆布	10 TEXT IN THE IDEAL	ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ
	•	ぎゅうにゅう	牛乳		
				小 532kcal 中·高 640kcal	
		ごはん	whi.	ご飯 Thirth A A A A A A A A A A A A A A A A A A A	
		いわしのうめに こまつなとだいずもやしのささみあえ	1110	砂糖かたくり粉砂糖	うめ しそ 小松菜 大豆もやし きゅうり 人参
7		どさんこじる	わかめ みそ	じゃが芋	白菜 人参 こんにゃく えのき コーン ねぎ
		ぎゅうにゅう	牛乳	0 t % 1	1 × 1 × 1 × 1 × 1 × 1 × 1 × 1 × 1 × 1 ×
			小 555kcal 中 高 658kcal		
		ビビンバ	豚ひき肉	ご飯 油 砂糖 ごま油	ねぎ にんにく 大根 もやし 人参 ほうれん草
10		わかめスープ	わかめ 豆腐	ご飯 油 砂糖 ごま油	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき
10		わかめスープ コアコアヨーグルト	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳		
10	け	わかめスープ	わかめ 豆腐	ご飯 油 砂糖 ごま油砂糖	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき
10	け	わかめスープ コアコアヨーグルト	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳	ご飯 油 砂糖 ごま油	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき
	けつ	カかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐみのあながらめ	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき
	けつ	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ
	けつ	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天
	けつ	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ
	けつ か	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ
	か	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ
	かす	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば
11	けつ か +	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあえ	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば きゅうり 人参 キャベツ
11	かす	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあえ なすのみそしる ぎゅうにゅう	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ	で飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば きゅうり 人参 キャベツ
11	かす	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあえ なすのみそしる ぎゅうにゅう	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば きゅうり 人参 キャベツ なす 人参 大根 えのき ねぎ
11	かすい	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあえ なすのみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこみハンバーグ	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ	で飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつばきゅうり 人参 キャベツなす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト
11	けつ か すい も	わかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあえ なすのみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこみハンバーグ ほうれんそうのソテー	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 しゃが芋	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば きゅうり 人参 キャベツ なす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト ほうれん草 コーン しめじ
11 12	けつ か すい もく	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあえ なすのみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこみハンバーグ	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳	ご飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつばきゅうり 人参 キャベツなす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト
11 12	けつ か すい もく	わかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあえ なすのみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこみハそうのソテー コンソメスープ ぎゅうにゅう	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	で飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 小 585kcal 中・高 718kcal	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば きゅうり 人参 キャベツ なす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト ほうれん草 コーン しめじ
11 12	けつ か すい もく	ーカかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあえ なすのみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこみハンバーグ ほうれんそうのソテー コンソメスープ	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	で飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 じゃが芋	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつばきゅうり 人参 キャベツなす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト 玉葱 トマト 玉葱 トマト ほうれん草 コーン しめじ 人参 キャベツ 玉葱 えのき
11 12	けつ か すい もく	わかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあえ なすのみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこみハそうのソテー コンソメスープ ぎゅうにゅう	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	で飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 小 585kcal 中・高 718kcal	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば きゅうり 人参 キャベツ なす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト ほうれん草 コーン しめじ 人参 キャベツ 玉葱 えのき
11 12	けつ か すい もく き	わかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこみハンテー コンメスープ ぎゅうにゅう ごはん みそいため	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	で飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 小 585kcal 中・高 718kcal	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつばきゅうり 人参 キャベツなす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト 玉葱 トマト 玉葱 トマト ほうれん草 コーン しめじ 人参 キャベツ 玉葱 えのき
11 12 13	けつ か すい もく き	わかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこみハンバーグ ほうれんそうのソテー コンソメスープ ぎゅうにゅう ごはん	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉	で飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 小 585kcal 中・高 718kcal	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば きゅうり 人参 キャベツ なす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト ほうれん草 コーン しめじ 人参 キャベツ 玉葱 えのき なす キャベツ 玉葱 えのき
11 12 13	けつ か すい もく き	わかめスープ コアコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずあみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこみれんそうのソテー コンタインメスープ ぎゅうにゅう ごはん みそいため かんてんいりちゅうかスープ ぎゅうにゅう	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	で飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal で飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal で飯 砂糖 砂糖 ・小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 ・小 585kcal 中・高 718kcal で飯 砂糖 ・小 577kcal 中・高 684kcal	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば きゅうり 人参 キャベツ なす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト ほうれん草 コーン しめじ 人参 キャベツ 玉葱 えのき なす キャベツ 玉葱 えのき
11 12 13	けつ か すい もく きん	ーカかめスープコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずのみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこうれんそうのソテーコンソメスープ ぎゅうにゅう ごはん みそいため かんてんいりちゅうかスープ ぎゅうにゅう ごはん	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	で飯 油 砂糖 ごま油 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 小 585kcal 中・高 718kcal ご飯 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 (ほうれん草 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつばきゅうり 人参 キャベツなす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト 田恵 トマト 日本 アーマン しいたけ 竹の子 本で トマト エカ トマト 日本 アース しょうが いまります。 日本 アース しょう いまり できます。 大き 大き 大き 大き マース いまり できます。 日本 アース いまり できます。 日本 アース いまり できまする。 日本 アース いまり できまする
11 12 13	けつ か すい もく きん げ	わかめスープコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずのみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこうれんそうのソテーコンソメスープ ぎゅうにゅう ごはん みそいため かんてんいりちゅうかスープ ぎょうにゅう ごはん ミートボールのケチャップいため	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	で飯 油 砂糖 ごま油 砂糖 小 657kcal 中・高 748kcal で飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal で飯 砂糖 砂糖 ・小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 ・小 585kcal 中・高 718kcal で飯 砂糖 ・小 577kcal 中・高 684kcal	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば きゅうり 人参 キャベツ なす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト ほうれん草 コーン しめじ 人参 キャベツ 玉葱 えのき なす キャベツ 玉葱 えのき
11 12 13	けつ か すい もく きん げつ	わかめスープ コアコーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あますのみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこうれんそうのプレーン コンソススープ ぎゅうにゅう ごはん みそいため かんてんいりちゅうかスープ ぎゅうにゅう ごはん ミートボールのケチャップいため ワンタンスープ	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉 豚肉	で飯 油 砂糖 ごま油 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパン パン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 小 585kcal 中・高 718kcal ご飯 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 えのき ねぎ 玉葱 トマト 田恵力 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト 田恵力 しめじ 人参 キャベツ 玉葱 えのき なす キャベツ 玉葱 えのき しょうが ねぎ 人参 寒天 玉葱 えのき 人参 ほうれん草 玉葱 人参 ピーマン 竹の子 しいたけ しめじ
11 12 13	けつ か すい もく きん げつ	わかめスープコアヨーグルト ぎゅうにゅう ごはん まぐろのあんがらめ ゆかりあえ はくさいのみそしる ぎゅうにゅう おやこどんぶり あまずのみそしる ぎゅうにゅう ミルクロールパン にこうれんそうのソテーコンソメスープ ぎゅうにゅう ごはん みそいため かんてんいりちゅうかスープ ぎょうにゅう ごはん ミートボールのケチャップいため	わかめ 豆腐 脱脂粉乳 練乳 牛乳 まぐろ わかめ みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 かつお節 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 牛肉 豚肉 鶏肉	で飯 油 砂糖 ごま油 小 657kcal 中・高 748kcal ご飯 かたくり粉 米粉 油 砂糖 小 555kcal 中・高 656kcal ご飯 砂糖 砂糖 小 566kcal 中・高 665kcal ミルクロールパンパン粉 デミグラスソース 砂糖 油 砂糖 じゃが芋 小 585kcal 中・高 718kcal ご飯 砂糖	チンゲンサイ 人参 玉葱 えのき 寒天 ほうれん草 人参 もやし しそ 白菜 人参 玉葱 えのき ねぎ 人参 玉葱 しいたけ みつば きゅうり 人参 キャベツ なす 人参 大根 えのき ねぎ 玉葱 トマト ほうれん草 コーン しめじ 人参 キャベツ 玉葱 えのき なす キャベツ 玉葱 えのき なす キャベツ ピーマン しいたけ 竹の子 玉葱 しょうが ねぎ 人参 寒天 玉葱 えのき 人参 ほうれん草 玉葱 人参 ピーマン 竹の子 しいたけ しめじ トマト

		Ι		たべもののおもなはたらき		
ひづけ		こんだてめい				
			あかいろのなかま からだをつくる もとになる	エネルギーの もとになる	みどりいろのなかま からだのちょうしを ととのえる	
18	731	ごはんとりにくのてりやきだいこんとわかめのサラダだいずいりみそしるぎゅうにゅう	鶏肉 わかめ ●	ご飯 砂糖 砂糖	大根 きゅうり 赤ピーマン コーン キャヘツ	
			大豆 みそ 牛乳		A依 さゆりり がに マン コーン ギャハン 白菜 しめじ こんにゃく 人参 大根 ねぎ	
\vdash				小 590kcal 中·高 668kcal	1	
		ごはん れんこんサンドフライ おかかあえ		ご飯		
			 鶏肉	パン粉 カレー粉 小麦粉 油	れんこん 玉葱 しいたけ	
19	す		かつお節	砂糖	ほうれん草 きゅうり 人参	
19	い	とうがんのすましじ	3	豆腐	かたくり粉	とうがん えのき 人参 ねぎ
		がまごおりみかんゼリー ぎゅうにゅう		砂糖	がまごおりみかん	
			牛乳	1		
Ш			Total to 7 le	小 664kcal 中·高 693kcal	- 	
		しょうゆラーメン		豚肉 なると	中華麺 かたくり粉 砂糖	玉葱 人参 キャベツ ねぎ しょうが にんにく 玉葱 ねぎ しょうが にんにく
20	Ŧ	しゅうまい ツナあえ ぎゅうにゅう	豚肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	砂糖	ほうれん草 人参	
20	<		4乳	איז עא	はカイが以来・八岁	
			1	小 640kcal 中·高 735kcal	<u> </u>	
		ごはん		ご飯		
		こうやどうふのたま	こうやどうふのたまごとじ	高野豆腐 卵 はんぺん	砂糖	人参 しいたけ 玉葱 こんにゃく
21	き	レバーいりしろごまつくね カレーいため ぎゅうにゅう	鶏肉 鶏レバー	ごま パン粉 かたくり粉 砂糖	玉葱	
21				油 カレールウ 砂糖	もやし キャベツ 人参 ピーマン	
			牛乳			
Щ		T+1.+1 = /7	小 610kcal 中·高 730kcal			
		チキンカレーライス チーズサラダ	· —	鶏肉	ご飯 じゃが芋 カレールウ はちみつ	人参 玉葱 しめじ にんにく トマト
24	げつ	カふうドレッシング ぎゅうにゅう	チーズ	砂糖 油 パン粉	キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン 玉葱 にんにく 赤ピーマン	
4				12名 山 ハン切	上窓 にのに、外に一マン	
			1,7,	小 693kcal 中·高 782kcal		
		ごはん		ご飯		
		マーボーやさい	ーボーやさい	豚ひき肉	油 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 人参 玉葱 なす ピーマン キャベツ しいたけ
25	ħι	あげぎょうざ ちゅうかあえ ぎゅうにゅう	豚肉	パン粉 かたくり粉 砂糖	キャベツ 玉葱 にら にんにく	
23				ごま油砂糖	もやし きゅうり 人参	
			牛乳			
				小 664kcal 中·高 762kcal	J	
		クロロールパン なつやさいとベーコンのトマトに マカロニサラダ ぎゅうにゅう		クロロールパン		
	ਰ		ベーコン	砂糖 油	人参 玉葱 ピーマン なす コーン ズッキーニトマト にんにく	
26	9		<u> </u>	マカロニ 卵不使用マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり	
	-		牛乳	THE SELECTION OF THE PARTY OF T		
L				小 640kcal 中·高 788kcal		
		ごはん いわしのはっちょうみそに きりぼしだいこんのごまあえ		ご飯		
			いわし みそ	砂糖	ねぎ	
27				ごま砂糖	切干し大根 ほうれん草 人参 きゅうり	
~′		じゃがいものそぼろに ぎゅうにゅう		鶏ひき肉 ちくわ	じゃが芋 油 砂糖	こんにゃく ごぼう 人参 いんげん
				牛乳	# 000 + + = 70 · ·	
$\vdash\vdash\vdash$		ごはん		小 660kcal 中・高 761kcal		
		こはん からあげ		鶏肉	□ - 郎 小麦粉 かたくり粉 砂糖 油	
		からめげ さんしょくいため きのこのみそしる		卵	砂糖	ほうれん草 もやし
28	ん			みそ	EN 10H	白菜 しめじ えのき 人参 大根 みつば
		ぎゅうにゅう	牛乳		THE SUIT PLANE TO THE VESTIGE	
			219 413	小 581kcal 中·高 711kcal	·	
1か月平		² 均(1食あたり) 小		616kcal		
		〒4月(Ⅰ皮のたり)	中·高	719kcal	※献立は、	都合により変更になる場合があります。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



6月19日の「食育の日」を中心に、地場産物を活用する「愛知を食べる学校給食の日」が県内で一斉に行われます。 本校でも19日 (水) に愛知県の食材を多く取り入れた給食を実施します。

この日は全ての料理に愛知県産の食材が入っています。詳しくは給食だよりで紹介していますので、御覧ください。