

家庭数

【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、★郷土料理、●運動会応援献立です。】

日	曜	こんだて			おもに体をつくるものになる食品(あか)	おもにエネルギーのもとになる食品(き)	おもに体の調子を整える食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		主食	牛乳	おかず					
6	月	ふりかききゅうぎょうび 振替休業日							
7	火	はちみつパン		まめとウィンナーのトマトに こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ひよこめ チーズ わかめ ウィナー	はちみつパン あぶら じゃがいも さとう こんにゃく ごま	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム きゅうり だいこん トマト とうもろこし	619	21.7
8	水	むぎごはん		ジャージャン豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま	しいたけ ねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん こまつな	607	25.4
9	木	きんぴら ごはん		さばのたつたあげ むらくもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば わかめ たまご とりにく	こめ あぶら ごま でんぷん さとう	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ えのきたけ ねぎ	695	29.1
10	金	むぎごはん		＜赤組応援献立＞ ハンバーグトマトソースかけ● もえるたいようのスープ● にんじんサラダ●	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ まぐろ	こめ むぎ さとう じゃがいも マカロニ あぶら パンこ でんぷん	トマト たまねぎ バジル キャベツ にんにく にんじん	652	22.9
13	月	むぎごはん		マーボー豆腐 こまつなとわかめのサラダ◆	ぎゅうにゅう 豆腐 ぶたにく だいず みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが こまつな きゅうり とうもろこし	572	24.0
14	火	むぎごはん		かつおの しんたまねぎソースかけ◆ とんじる パニラヨーグルト	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく 豆腐 みそ パニラヨーグルト	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら じゃがいもこんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	656	25.6
15	水	わかめ うどん◆ (じごなうどん)		しんごぼうと しろいんげんまめのみからあげ◆ からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ しろいんげんまめ	じごなうどん さとう あぶら でんぷん ごま	にんじん たけのこ ねぎ えのきたけ しいたけ ごぼう こまつな キャベツ りょくとうもやし	570	23.6
16	木	キムチ チャーハン		こもちししゃもフライ たまごいりわかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こもちししゃも わかめ とりにく たまご	こめ むぎ あぶら パンこ でんぷん こむぎこ	はくさいキムチ ビーマン とうもろこし こまつな ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	591	25.4
17	金	バターロール		＜白組応援献立＞ ひかりのいなすまシチュー● だいこんサラダ●	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	バターロール あぶら バター こむぎこ ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん りょくとうもやし きゅうり とうもろこし たもぎだけ	633	23.5
20	月	むぎごはん		さばのしおやき なめこのみそしる いそがえ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ のり とうふ みそ	こめ むぎ さとう	こまつな キャベツ だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん なめこ ねぎ	628	24.9
21	火	西沢・原田さんち のお米 むぎごはん (コシヒカリ)		なまあげと はるやさいのたまごと◆ ポテトサラダ◆	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまあげ しろはなまめ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	にんじん たまねぎ アスパラガス きゅうり にんじん えのきたけ とうもろこし	658	25.9
22	水	くろパン		ポークビーンズ ひじきのマリネ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず ひじき チーズ	くろパン じゃがいも さとう あぶら マスカットゼリー	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり だいこん	649	25.9
23	木	ツナじゃこ ごはん		にく豆腐 わふうサラダ	ぎゅうにゅう まぐろ ちりめんじゃこ ぶたにく とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたき	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	616	31.6
24	金	西沢・原田さんち のお米 むぎごはん (コシヒカリ)		＜運動会応援献立＞ かつ！カレー● こうはくサラダ●	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん にんじん	696	22.2
25	土	どようじゅぎょう・運動会 土曜授業・運動会			うんどうかいちうえんこんだて 運動会応援献立が3回、登場します。見た目が赤色や白色の食べ物を多く使った献立や、「勝つ！（カツ）」と、験を担いだ献立を給食で提供します。運動会練習をたくさんがんばったみなさんを、給食室からも応援しています。運動会当日も朝ごはんをしっかり食べて、力が発揮しましょう！				
27	月	ふりかききゅうぎょうび 振替休業日							
28	火	むぎごはん		じゃがマーボー◆ わかめサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら でんぷん ごま	しょうが にんにく たけのこ しいたけ グリンピース ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん みかん	618	23.4
29	水	ながさき ちゃんぽん★ (ちゅうかめん)		＜毎月19日は食育の日・ 長崎県郷土料理＞ きびなごのかりかりフライ◆ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なた きびなご くきわかめ	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごま さとう じゃがいも げんまいこ	しょうが にんじん キャベツ りょくとうもやし こまつな だいこん とうもろこし しいたけ ねぎ	585	27.5
30	木	セルフ フィッシュ バーガー (セサミパンズ)		セルフフィッシュバーガー (タラフライ) しろいんげんまめのスープ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう タラ とりにく ベーコン しろいんげんまめ ほたてがし	セサミパンズ あぶら さとう パンこ でんぷん マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ あかパブリカ とうもろこし きゅうり たまねぎ しいたけ かぶ にんじん ほうれんそう	591	25.6
31	金	むぎごはん		おやこに あおのりポテト キャベツのごまみそあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ みそ あおのり	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん じゃがいも ごま	たまねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ キャベツ だいこん こまつな	663	25.8

＜おしらせ＞献立は、天候や納品状況などにより、変更となることがあります。あらかじめご了承ください。
 ＜児童のみなさんへ＞給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食袋は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。