

にち (ようび)	こんだて		きいろ			あか			みどり			えいよつか	
	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくるのもとになる			おもにからだのちようしをととのえる			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1(金)	白飯		生揚げの中華煮(卵) くまわかめのチヨナムル そら豆	精白米 ごま油	油 三温糖	牛乳 うずら卵	豚肉 くまわかめ	生揚げ	たけのこ しいたけ もやし	にんじん チンゲンサイ きゅうり	たまねぎ にんにく そら豆	658	29.4
2年生 そら豆のさやむき													
4(月)	かみかみごはん		いかのかりん揚げ(いか) からしあえ	精白米 こんにゃく	三温糖 油	牛乳 いか	大豆 こんにぶ	豚肉	にんじん もやし	ごぼう こまつな	コーン キャベツ	582	22.6
5(火)	セサミハンズ(乳)		煮込みハンバーグ マカロニスープ 豆乳プリン	セサミハンズ 油	三温糖 豆乳プリン	マカロニ	ハンバーグ	ベーコン	キャベツ にんじん	だいこん こまつな	たまねぎ トマト	681	23.1
むかよし給食													
6(水)	白飯		じゃがいもの肉みそソース 五色和え ごましお	精白米 三温糖	じゃがいも ごま 油	牛乳	豚肉	みそ	たまねぎ しょうが もやし	にんじん きゅうり にんじん	グリーンピース こまつな コーン	571	21.0
7(木)	梅じゃこごはん		かつおの竜田揚げ(魚) 具が大きいおみそしる	精白米 さつまいも	ごま こんにゃく 油	牛乳 油揚げ みそ	ちりめんじゃこ かつおの竜田揚げ		梅干し にんじん こまつな	ゆかり だいこん ねぎ	ごぼう ねぎ	618	27.6
8(金)	わかめうどん		大豆の青のり風味 浅漬け	地粉うどん	油 三温糖	牛乳 あおのり	鶏肉 大豆	油揚げ わかめ	にんじん ねぎ だいこん	たけのこ しょうが	えのき きゅうり	570	26.1
11(月)	白飯		豚キムチ トックスープ 冷凍みかん	精白米 油	三温糖 トック ごま ごま油	牛乳	豚肉	鶏肉	にんにく はくさい キムチ	しょうが にら チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ 冷凍みかん	641	23.2
12(火)	きんぴらごはん		あじの竜田揚げ(魚) うめおかかあえ	精白米 ごま油	油 三温糖	牛乳 あじの竜田揚げ	豚肉	油揚げ かつおぶし	ごぼう キャベツ	にんじん きゅうり	しいたけ うめ	578	25.2
13(水)	たこめし(たこ)		小魚いもけんぴ(魚) ぐる煮	精白米 はちみつ こんにゃく	さつまいも じゃがいも 油	牛乳 鶏肉	たこ	かえりにほし	にんじん ごぼう さやえんどう	こまつな にんにく	だいこん しめじ	613	24.2
高知県の郷土料理													
14(木)	白飯		肉豆腐 香りづけ こんにぶの佃煮	精白米 はちみつ	油 ごま 三温糖 しらたき	牛乳 こんにぶ	豆腐 かつおぶし	豚肉	たまねぎ ねぎ	にんじん しょうが	キャベツ きゅうり	581	25.7
15(金)	こどもパン(乳)		野菜と豆のトマト煮 コーンサラダ	こどもパン オリーブ油	じゃがいも 油 三温糖	牛乳	ベーコン	大豆	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん トマト コーン	にんにく キャベツ コーン	593	19.6
18(月)	ツイストパン(乳)		鶏肉のクリーム煮(乳) バリバリサラダ	ツイストパン 小麦粉	じゃがいも ワンタン 油	牛乳 バター	鶏肉	牛乳(調理用)	たまねぎ グリーンピース	にんじん キャベツ	しめじ きゅうり	601	23.3
19(火)	白飯		回鍋肉 中華風コーンスープ かわちばんかん	精白米 油	三温糖 ごま油	牛乳 みそ	豚肉 ベーコン	生揚げ わかめ	キャベツ ねぎ たまねぎ	ピーマン にんにく えのき	にんじん コーン チンゲンサイ	648	23.8
20(水)	白飯		いわしのかばやき(魚) 塩昆布和え 根菜汁	精白米 じゃがいも	油 ごま 三温糖 こんにゃく	牛乳 塩昆布	いわし	豆腐	ごぼう しょうが キャベツ	にんじん ねぎ にんじん	だいこん きゅうり	577	23.6
21(木)	キャロットピラフ(乳)		枝豆コロッケ 野菜スープ	精白米 枝豆コロッケ	麦 油	牛乳 ベーコン	バター	ハム	にんじん コーン こまつな	たまねぎ だいこん	マッシュルーム キャベツ セロリ	574	18.0
22(金)	みそラーメン		わかさぎフリッター(魚) 中華きゅうり	ホット中華めん ごま油	油 ごま 三温糖	牛乳 わかさぎフリッター	豚肉	みそ	しょうが しめじ きゅうり	にんじん コーン にんにく	もやし ねぎ	593	24.1
25(月)	チャーハン(卵)		揚げ餃子(魚) はるさめスープ	精白米 はるさめ	ごま油 ごま 油	牛乳 餃子	焼き豚 鶏肉	卵	にんじん こまつな にんじん	たまねぎ だいこん こまつな	ピーマン ねぎ	623	21.0
26(火)	キーマカレー(乳)		手作り福神漬け メロン(メロン)	精白米 三温糖	カレールフ 油	牛乳 チーズ	豚肉	大豆	にんじん 干しぶどう きゅうり	たまねぎ にんにく しょうが	ピーマン トマト れんこん	608	22.2
27(水)	白飯		こんにゃくのおかか煮(魚) だいこんの甘酢和え てっかみそ	精白米	油 三温糖	牛乳 かつおぶし	鶏肉 大豆	さつま揚げ みそ	ごぼう さいいんげん	にんじん だいこん	こんにゃく きゅうり	590	24.7
28(木)	ツナとトマトのスパゲッティ(乳)		ししゃもフライ(魚) 海藻サラダ	スパゲッティ ごま油	油 ごま 三温糖	牛乳 チーズ	ベーコン ししゃもフライ	ツナ 海藻ミックス	たまねぎ にんにく きゅうり	トマト コーン	ピーマン だいこん	570	25.1
29(金)	チーズパン(乳)		ホット入りスクランブルエッグ(卵) ラビオリスープ	チーズパン ラビオリ	じゃがいも 油	牛乳	卵	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	コーン こまつな	さいいんげん マッシュルーム	626	24.2

・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養教諭までお問い合わせください。



6月4日から12日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて今月の給食では、噛みごたえのある食材(大豆、ごぼう、いか、れんこん、小魚など)をたくさん取り入れました。

平均 栄養量	エネルギー 605 Kcal	たんぱく質 23.7 g
-----------	----------------------	--------------------