

6月給食だより

2026年5月29日

旭川市立近文第一小学校

1日(月) 658kcal	2日(火) 607kcal	3日(水) 626kcal	4日(木) 721kcal	5日(金) 664kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲米粉のカレー ●福神漬け ★ミルクゼリー合わせ	◆米粉小コッペパン ●牛乳 ▲スパゲティミートソース ●ベーコンエッグ ★ブロッコリードレッシングあえ	◆ごはん ●牛乳 ▲カミカミごぼう汁 ●いわしごまみそ煮 ★果物(グレープフルーツ)	◆米粉コッペパン ●牛乳 ▲白菜クリーム煮 ●チキンナゲット(2個) ★枝豆 ♥みかんジャム	◆ごはん ●牛乳 ▲生揚げと豚肉の炒め煮 ●もやしのおひたし
▲牛乳 豚肉 ジャがいも 米粉 油 にんじん 玉ねぎ しょうが カレールウ ●大根 なす れんこん なた豆 しそ ★パイン みかん 黄桃 ミルクゼリー	▲スパゲティ 豚肉 にんじん 玉ねぎ パセリ 油 トマト チーズ 大豆たんぱく ●鶏卵 ベーコン でん粉 砂糖 油 ★ブロッコリー ドレッシング(砂糖 油)	▲ごぼう 油揚げ にんじん こまつな 長ねぎ さつま揚げ 豆腐 鶏肉 油 ●いわし みそ 砂糖 ごま しょうが ★グレープフルーツ	▲白菜 えび うすら卵 油 パセリ にんじん 玉ねぎ 小麦粉 マーガリン 牛乳 脱脂粉乳 ●鶏肉 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ★枝豆 ♥みかん 砂糖	▲生揚げ 豚肉 玉ねぎ にんじん 枝豆 砂糖 油 ●もやし ごま
8日(月) 679kcal	9日(火) 603kcal	10日(水) 633kcal	11日(木) 639kcal	12日(金) 635kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲豚肉と芋の南ばん煮 ●白身魚の天ぷら	◆小ごはん ●牛乳 ▲豚骨ラーメン ●肉団子 ★果物(バナナ) ♥アーモンド	◆ごはん ●牛乳 ▲炒り豆腐 ●ごまよごし ★のり佃煮	◆米粉ココアパン ●牛乳 ▲ポークビーンズ ●三色ソテー ★果物(グレープフルーツ)	◆ごはん ●牛乳 ▲鮭のごまみそ鍋 ●ひじきと切り干し大根炒め ★果物(オレンジ)
▲ジャがいも 豚肉 にんじん ごぼう こんにゃく 枝豆 砂糖 みそ 油 ●ホキ 小麦粉 油 でん粉	▲ラーメン キャベツ にんじん もやし きくらげ 長ねぎ 豚肉 ラード ●鶏肉 玉ねぎ ラード にんにく しょうが 油 砂糖 ★バナナ ♥アーモンド	▲豆腐 豚肉 卵 にんじん 玉ねぎ 枝豆 砂糖 油 ●いんげん ごま 砂糖 ★のり 砂糖 でん粉 寒天	▲豚肉 ジャがいも 玉ねぎ にんじん パセリ 大豆 砂糖 油 チーズ バター ●魚肉ソーセージ コーン ほうれん草 油 ★グレープフルーツ	▲鮭 豆腐 キャベツ 長ねぎ みそ ごま ●切り干し大根 ひじき にんじん 油揚げ しいたけ 枝豆 さつま揚げ 油 砂糖 ★オレンジ
15日(月) 668kcal	16日(火) 603kcal	17日(水) 613kcal	18日(木) 622kcal	19日(金) 671kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲カレー ●福神漬け ★黄桃ミックス	◆ごはん ●牛乳 ▲豆腐と豚肉のみそ炒め ●小松菜のおひたし ★さけぱっばふりかけ	◆ごはん ●牛乳 ▲いももち汁 ●春雨のごま炒め ★和梨ゼリー	◆食パン ●牛乳 ▲野菜と米粉のクリームシチュー ●フィッシュポーション ★温野菜ソースあえ ♥ミルク(コーヒー)	◆ごはん ●牛乳 ▲中華煮 ●鉄腕豚肉焼売 ★冷凍パイン
▲豚肉 ジャがいも にんじん 玉ねぎ しょうが 小麦粉 マーガリン 牛乳 カレールウ 油 ●大根 なす れんこん なた豆 しそ ★パイン みかん 黄桃	▲豆腐 豚肉 にんじん ピーマン たけのこ しいたけ ごま油 みそ 砂糖 ●小松菜 もやし ★さけ ごま 砂糖 大豆油	▲いももち 大根 油揚げ みそ ●春雨 豚肉 にんじん もやし メンマ 小松菜 ごま ごま油 ★梨 寒天	▲米粉 牛乳 玉ねぎ にんじん 油 ジャがいも ブロッコリー ベーコン ●すけそうたら パン粉 大豆粉 油 ★キャベツ ♥砂糖	▲うすら卵 豚肉 にんじん 玉ねぎ たけのこ いか えび ピーマン しいたけ 油 でん粉 ●玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 砂糖 しょうが 小麦粉 ★パイン
22日(月) 628kcal	23日(火) 603kcal	24日(水) 665kcal	25日(木) 606kcal	26日(金) 579kcal
◆ごはん ●牛乳 ▲のっぺい汁 ●さばしょうが煮 ★果物(オレンジ)	◆小ごはん ●牛乳 ▲きのこうどん ●ちくわの磯辺揚げ ★果物(バナナ)	◆ごはん ●牛乳 ▲豆腐チゲ ●ひじき入り厚焼き卵	◆米粉あずきパン ●牛乳 ▲えびだんごスープ ●スパイシーポテト ★アップルシャーベット	◆ごはん ●牛乳 ▲ピビンバ(具) ●わかめスープ ★スライスパイン
▲竹輪 油揚げ こんにゃく ごぼう にんじん ジャがいも 高野豆腐 でん粉 ●さば 砂糖 しょうが ★オレンジ	▲うどん 鶏肉 油揚げ えのきたけ またけ しいたけ 長ねぎ ●ちくわ 小麦粉 青のり 油 ★バナナ	▲豚肉 ごぼう しらたき にんじん ごま油 豆腐 白菜 しめじ 長ねぎ みそ ごま油 ●卵 ひじき はちみつ 油	◆パン あずき甘納豆 ▲えびボール 白菜 長ねぎ 茎わかめ にんじん 春雨 ほうれん草 しょうが ●ジャがいも 油 ★りんご 砂糖	▲豚肉 大豆たんぱく メンマ 砂糖 しょうが 豆腐 油 ほうれん草 もやし にんじん ごま油 ごま ●わかめ 長ねぎ しいたけ ごま油 ★パイン
29日(月) 630kcal	30日(火) 649kcal	<p>物資の都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。</p> <p>のついた日はスプーンがつきます。はしの準備も お忘れなく。 感染症や食中毒を防ぐにはこまめな手洗いが大切です。 トイレの後、食事の前には石けんでしっかり手を洗い、 清潔なハンカチで拭きましょう。</p> <p><お知らせ> 給食だよりには献立名と使用する食材名を載せています。 献立名についているマーク(◆▲●★♥■)と献立に使われ ている食材に同じマーク(◆▲●★♥■)がついています。</p>		
◆ごはん ●牛乳 ▲肉じゃが ●れんこんのきんぴら ★ふりかけ鉄之助(のりごま)	◆ごはん ●牛乳 ▲白玉卵汁 ●豚肉とアスパラのスタミナ炒め			
▲ジャがいも 豚肉 玉ねぎ にんじん しらたき 枝豆 油 砂糖 ●れんこん にんじん いんげん 油 砂糖 ごま ★ごま 砂糖 小麦粉 あおさ のり	▲にんじん 鶏肉 ちくわ たけのこ 卵 みつば しいたけ 白玉 でん粉 ●豚肉 アスパラ 玉ねぎ ピーマン(赤・黄) なら にんにく 油 ごま 砂糖 ごま油			

●6月4日~10日は
歯と口の健康週間です!

よくかんで食べると
こんなよいことがあります

虫歯の
予防

あごの
発育

味覚の