

# 6月のこんだて

今月の給食目標「よくかんで食べよう」

月	火	水	木	金
1 ・ごはん ・米粉のカレーライス (乳・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご) ・福神漬(小麦・大豆) ・ミルクゼリー合わせ(乳・もも) (ミルクゼリー・レトルトパイン・レトルトみかん・レトルト黄桃)	2 ・ごはん ・生揚げと豚肉の炒め煮 (小麦・大豆・豚肉) ・おひたし (小麦・大豆・ごま)	3 ・米粉コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・若鶏クリーム煮 (乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン) ・カミカミタコメンチ (小麦・大豆) ・枝豆(大豆) こんだて カミカミ献立その1	4 ・ごはん ・カミカミごぼう汁 (卵・小麦・大豆・鶏肉) ・いわしごまみそ煮 (大豆・ごま) ・グレープフルーツ こんだて カミカミ献立その2	5 ・米粉小コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・スパゲティミートソース (乳・小麦・大豆・豚肉・りんご) ・ベーコンエッグ (卵・乳・小麦・大豆・豚肉) ・ブロッコリードレッシングあえ
657kcal	664kcal	701kcal	618kcal	607kcal
8 ・ごはん ・みそ汁(大豆) ・天井の具 ①白身魚の天ぷら(小麦) ②野菜かき揚げ(小麦・大豆) ③天井のタレ(小麦・大豆) ・みかんゼリー	9 ・ごはん ・炒り豆腐 (卵・小麦・大豆・豚肉) ・ごまよごし (小麦・大豆・ごま) ・のり佃煮 (小麦・大豆)	10 ・米粉ココアパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・ポークビーンズ (乳・大豆・豚肉・ゼラチン) ・三色ソテー (小麦・大豆) ・さきさきチーズ(乳) ・グレープフルーツ	11 ・ごはん ・鮭のごまみそ鍋 (さけ・大豆・ごま) ・ひじきと切干大根の炒め物 (卵・小麦・大豆) ・冷凍パイン ねんせいしゅうがくりょう 6年生修学旅行	12 ・小ごはん ・豚骨ラーメン(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ・和風きんぴら包み焼き (大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま) ・バナナ(バナナ) ・アーモンド(アーモンド) ねんせいしゅうがくりょう 6年生修学旅行
729kcal	655kcal	698kcal	629kcal	627kcal
15 ・ごはん ・カレー (乳・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご) ・福神漬(小麦・大豆) ・黄桃ミックス(もも) (レトルトパイン・レトルトみかん・レトルト黄桃)	16 ・ごはん ・中華煮 (たまご・小麦・えび・いか・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン・ごま) ・鉄腕豚肉焼売(1人2個) (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・オレンジ (オレンジ)	17 ねんせい 遠足(1~4年生) ※全校お弁当の日です。5・6年生もお弁当の持参をお願いします。	18 ・ごはん ・芋もち汁(大豆) ・春雨のごま炒め (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・味付けのり (えび)※エキスです	19 ねんせい 遠足予備日(1~4年生) ※全校お弁当の日です。5・6年生もお弁当の持参をお願いします。
654kcal	667kcal		599kcal	
22 ・ごはん ・のっぺい汁 (小麦・大豆) ・ひじき入り厚焼き卵 (卵・乳・小麦・大豆) ・野菜ふりかけ (卵・乳・小麦・大豆・ごま)	23 ・ごはん ・豆腐チゲ (乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ・さば生姜煮 (小麦・さば・大豆)	24 ・米粉あずきパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・えびだんごスープ (小麦・えび・大豆・鶏肉・豚肉) ・スパイシーポテト ・アップルシャーベット (りんご)	25 ・ごはん ・ビビンバの具 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・わかめスープ (小麦・牛肉・大豆・鶏肉・ごま) ・スライスパイン	26 ・小ごはん ・きのこうどん (小麦・大豆・鶏肉) ・ちくわの磯辺揚げ (小麦・大豆) ・バナナ (バナナ)
625kcal	667kcal	680kcal	583kcal	600kcal
29 ・ごはん ・白玉卵汁 (卵・小麦・大豆・鶏肉) ・豚肉とアスパラのスタミナ炒め (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・グレープゼリー	30 ・ごはん ・肉じゃが (小麦・大豆・豚肉) ・れんこんのきんぴら (小麦・大豆・ごま)	こんげつ へいじん せいじょうか ちゅうがくねん ☆今月の平均栄養価(中学年) ◇エネルギー:649kcal ◇たんぱく質:26.5g ◇脂質:20.7g ◇塩分:2.2g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。	ひ ぎゅうにゅう *すべての日に、牛乳(200ml)がつけます。 ぶつし つごう *物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。 なか しょくじつ * ( )の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。	
702kcal	615kcal			