

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎見やすい場所にはって御活用ください。

| にち | ようび | こんだてめい      | おもなはたらきとざいりようめい |       |                   |                     |                   | えいようか         |            |
|----|-----|-------------|-----------------|-------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------|------------|
|    |     |             | おもにからだをつくるものになる |       | おもにからだのちょうしをととのえる |                     | おもにエネルギーのもとになる    | エネルギー<br>Kcal | たんぱく<br>しつ |
| 2  | 月   | ごはん         |                 |       |                   |                     | こめ                |               |            |
|    |     | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
|    |     | かぼちゃのみそ汁    | あつあげ みそ         |       | かぼちゃ              | たまねぎ                |                   | 616           | 21.0       |
|    |     | おろしハンバーグ    | ☆ハンバーグ          |       | しそ                | だいこん                | さとう でんぶん          |               |            |
| 3  | 火   | きゅうりの塩もみ    |                 |       |                   | きゅうり                |                   |               |            |
|    |     | コッペパン       |                 |       |                   |                     | コッペパン             |               |            |
|    |     | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
|    |     | じゃがいものベーコン煮 | ぶたにく ベーコン       |       | にんじん さやいんげん       | たまねぎ                | じゃがいも さとう 油       | 649           | 22.7       |
| 4  | 水   | コールスロー      |                 |       | にんじん              | キャベツ                | さとう 油             |               |            |
|    |     | いちごジャム      |                 |       |                   |                     | ☆いちごジャム           |               |            |
|    |     | ごはん         |                 |       |                   |                     | こめ                |               |            |
|    |     | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
| 5  | 木   | 冬瓜の吸い物      | とりにく            |       | にんじん ねぎ           | とうがん しいたけ           |                   | 611           | 25.4       |
|    |     | いかのかりん揚げ    | いか              |       |                   |                     | さとう でんぶん 油        |               |            |
|    |     | 茎わかめのきんぴら   | ぶたにく            | くきわかめ | にんじん さやいんげん       | ごぼう こんにやく           | さとう ごま ごま油        |               |            |
|    |     | 小コッペパン      |                 |       |                   |                     | コッペパン             |               |            |
| 6  | 金   | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
|    |     | カレースパゲッティ   | ぶたにく ベーコン       |       | にんじん ピーマン         | たまねぎ マッシュルーム        | スパゲッティ カレールウ 油    | 625           | 25.0       |
|    |     | かみかみサラダ     | だいず             |       |                   | キャベツ きゅうり           | さとう 油             |               |            |
|    |     | ごはん         |                 |       |                   |                     | こめ                |               |            |
| 7  | 土   | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
|    |     | つみれ汁        | ☆トビウオボール        |       | にんじん ねぎ           | たまねぎ えのきたけ          |                   | 617           | 24.9       |
|    |     | マーボーなす      | ぶたにく あかみそ       |       |                   | なす たまねぎ しょうが グリンピース | さとう でんぶん 油        |               |            |
|    |     | すいか         |                 |       |                   | すいか                 |                   |               |            |
| 8  | 日   | ごはん         |                 |       |                   |                     | こめ                |               |            |
|    |     | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
|    |     | 吉野煮         | とりにく こおろ豆腐      |       | さやいんげん にんじん       | こんにやく たけのこ しいたけ     | さとう でんぶん じゃがいも    | 621           | 25.5       |
|    |     | たまご焼き       | ☆あつやきたまご        |       |                   |                     |                   |               |            |
| 9  | 月   | きゅうりのピリッと漬け |                 |       |                   | きゅうり                |                   |               |            |
|    |     | コッペパン       |                 |       |                   |                     | コッペパン             |               |            |
|    |     | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
|    |     | 小松菜ともやしのスープ | ☆ちゅうかふうつくね      |       | こまつな              | キャベツ もやし            |                   | 647           | 28.2       |
| 10 | 火   | スープイコ       | ぶたにく            |       | ピーマン にんじん         | しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ | でんぶん さとう 油        |               |            |
|    |     | ごはん         |                 |       |                   |                     | こめ                |               |            |
|    |     | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
|    |     | 紀州汁         | あつあげ はんぺん       |       | にんじん ねぎ           | はくさい えのきたけ うめぼし     |                   | 616           | 23.3       |
| 11 | 水   | いわしのしょうが煮   | ☆いわししょうがに       |       |                   |                     |                   |               |            |
|    |     | ほうれん草のり酢あえ  |                 | ☆のり   | ほうれんそう にんじん       | もやし                 | さとう ごま            |               |            |
|    |     | 胚芽パン        |                 |       |                   |                     | はいがパン             |               |            |
|    |     | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
| 12 | 木   | 担々麺         |                 |       | にんじん こまつな         | もやし とうもろこし ねぶかねぎ    | ☆ラーメン             | 606           | 29.7       |
|    |     | 担々麺(肉)      | ぶたにく あかみそ       |       |                   | にんにく                | さとう 油 ねりごま        |               |            |
|    |     | 青豆とエリンギのソテー |                 |       | さやいんげん            | えだまめ エリンギ           |                   |               | 油          |
|    |     | ごはん         |                 |       |                   |                     | こめ                |               |            |
| 13 | 金   | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
|    |     | ハヤシライス      | ぶたにく            |       | にんじん              | たまねぎ グリンピース マッシュルーム | ☆ハヤシルウ 油 デミグラスソース | 665           | 21.5       |
|    |     | ごぼうサラダ      |                 |       |                   | ごぼう とうもろこし きゅうり     | さとう ごま ごま油 油      |               |            |
|    |     | ごはん         |                 |       |                   |                     | こめ                |               |            |
| 14 | 土   | 牛乳          |                 | 牛乳    |                   |                     |                   |               |            |
|    |     | かきたま汁       | はんぺん たまご        |       | こまつな ねぎ           | えのきたけ たまねぎ          | でんぶん              | 635           | 28.0       |
|    |     | 鶏肉のさっぱり煮    | とりにく            |       |                   | しょうが                | さとう               |               |            |
|    |     | ひじきの炒め物     | ぶたにく だいず        | ひじき   | にんじん さやいんげん       |                     | さとう 油             |               |            |

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。

◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。

◎見やすい場所にはって御活用ください。

| にち<br>ようび |   | こんだてめい                     | おもなばたらきとざいりょうめい    |               |                   |                             |                   |           | えいようか            |                |      |
|-----------|---|----------------------------|--------------------|---------------|-------------------|-----------------------------|-------------------|-----------|------------------|----------------|------|
|           |   |                            | おもにからだをつくるものになる    |               | おもにからだのちようしをととのえる |                             | おもにエネルギーのもとになる    |           | エネルギー<br>Kcal    | たんぱく<br>質<br>g |      |
| 17        | 火 | コッペパン                      |                    |               |                   |                             |                   | コッペパン     |                  | 640            | 30.7 |
|           |   | 牛乳                         |                    | 牛乳            |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
|           |   | マカロニスープ                    | とりにく               |               | にんじん パセリ          | たまねぎ キャベツ                   | マカロニ              | 油         |                  |                |      |
|           |   | さばのから揚げ                    | ☆さば                |               |                   |                             | でんぶん              | 油         |                  |                |      |
|           |   | ラタウイユ                      | ベーコン               |               | トマト               | なす たまねぎ ズッキーニ<br>にんにく       | さとう               | オリーブ油     |                  |                |      |
| 18        | 水 | ごはん                        |                    |               |                   |                             |                   | こめ        |                  | 660            | 24.9 |
|           |   | 牛乳                         |                    | 牛乳            |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
|           |   | チャーシュー豆腐(豆板醤使用)            | ぶたにく あつあげ あかみ<br>そ |               | にんじん ねぎ           | たまねぎ たけのこ しいたけ<br>しょうが にんにく | さとう でんぶん          | 油         |                  |                |      |
|           |   | もやしとピーマンのナムル               |                    |               | ピーマン              | もやし                         | さとう               | ごま ごま油    |                  |                |      |
|           |   | チーズ                        |                    | ☆チーズ          |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
| 19        | 木 | 米粉パン                       |                    |               |                   |                             |                   | こめこパン     |                  | 616            | 25.7 |
|           |   | 牛乳                         |                    | 牛乳            |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
|           |   | 野菜ホクホク和風シチュー<br>(あごだし粉末使用) | とりにく みそ            | スキムミルク<br>牛乳  | ピーマン にんじん         | たまねぎ                        | じゃがいも<br>こむぎこ     | バター 油     |                  |                |      |
|           |   | ほうれん草のソテー                  | ☆ウィンナー             |               | ほうれんそう にんじん       | とうもろこし                      |                   | 油         |                  |                |      |
|           |   | オレンジ                       |                    |               |                   | オレンジ                        |                   |           |                  |                |      |
| 20        | 金 | ごはん                        |                    |               |                   |                             |                   | こめ        |                  | 625            | 24.0 |
|           |   | 牛乳                         |                    | 牛乳            |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
|           |   | 肉じゃが                       | ぶたにく               |               | にんじん さやいんげん       | たまねぎ こんにゃく                  | じゃがいも さとう         | 油         |                  |                |      |
|           |   | 小魚の青のりまぶし                  |                    | ☆にぼし<br>☆あおのり |                   |                             | さとう               |           |                  |                |      |
|           |   | 野菜のアーモンドあえ                 |                    |               | にんじん              | キャベツ きゅうり                   | さとう               | アーモンド     |                  |                |      |
| 23        | 月 | ごはん                        |                    |               |                   |                             |                   | こめ        |                  | 636            | 25.6 |
|           |   | 牛乳                         |                    | 牛乳            |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
|           |   | もずくのスープ                    | とりにく               | ☆もずく          | ねぎ                | たまねぎ えのきたけ                  |                   | ごま ごま油    |                  |                |      |
|           |   | スルールのフライ                   |                    | ☆きびなごフライ      |                   |                             |                   | 油         |                  |                |      |
|           |   | ゴーヤチャンプルー                  | ぶたにく ベーコン<br>あつあげ  |               | にんじん にがうり         | キャベツ                        | さとう               | 油         |                  |                |      |
| 24        | 火 | コッペパン                      |                    |               |                   |                             |                   | コッペパン     |                  | 606            | 27.2 |
|           |   | 牛乳                         |                    | 牛乳            |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
|           |   | ジュリアンスープ                   | ベーコン               |               | にんじん              | たまねぎ キャベツ                   |                   | 油         |                  |                |      |
|           |   | キーマカレー                     | ぶたにく だいず           |               | ピーマン              | たまねぎ にんにく                   |                   | カレーパウダー 油 |                  |                |      |
| 25        | 水 | ごはん                        |                    |               |                   |                             |                   | こめ        |                  | 628            | 21.3 |
|           |   | 牛乳                         |                    | 牛乳            |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
|           |   | かぼちゃのうま煮                   | とりにく あげかまぼこ        |               | さやいんげん            | かぼちゃ たまねぎ こんにゃく             | じゃがいも さとう         | 油         |                  |                |      |
|           |   | きゅうりと春雨の酢の物                |                    |               |                   | きゅうり もやし                    | はるさめ さとう          | ごま        |                  |                |      |
| 26        | 木 | 黒砂糖パン                      |                    |               |                   |                             |                   | くろざとうパン   |                  | 613            | 23.4 |
|           |   | 牛乳                         |                    | 牛乳            |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
|           |   | 皿うどん                       | ぶたにく いか はんぺん       |               | にんじん              | キャベツ もやし たまねぎ               | チャーメン さとう<br>でんぶん | 油         |                  |                |      |
|           |   | 海そうサラダ                     |                    | ☆かいそうミックス     |                   | きゅうり とうもろこし                 | さとう               | 油         |                  |                |      |
|           |   |                            |                    |               |                   | ☆アセロラゼリー                    |                   |           |                  |                |      |
| 27        | 金 | ごはん                        |                    |               |                   |                             |                   | こめ        |                  | 607            | 21.7 |
|           |   | 豚丼                         | ぶたにく               |               | さやいんげん にんじん       | こんにゃく たまねぎ しょうが             | さとう               | 油         |                  |                |      |
|           |   | 牛乳                         |                    | 牛乳            |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
|           |   | みそけんちん汁                    | とうふ みそ             |               | かぼちゃ              | ごぼう なす ねぶかねぎ                |                   | 油         |                  |                |      |
| 30        | 月 | ごはん                        |                    |               |                   |                             |                   | こめ        |                  | 602            | 21.5 |
|           |   | 牛乳                         |                    | 牛乳            |                   |                             |                   |           |                  |                |      |
|           |   | 五島うどんの吸い物                  | とりにく うすあげ          |               | にんじん ねぎ           | たまねぎ                        | ☆うどん              |           |                  |                |      |
|           |   | ひき肉とオクラと小松菜の炒め物<br>(豆板醤使用) | ぶたにく               |               | オクラ こまつな          | たまねぎ にんにく                   | さとう               | 油         |                  |                |      |
|           |   | 冷凍みかん                      |                    |               |                   | みかん                         |                   |           |                  |                |      |
| 栄養価平均     |   |                            |                    |               |                   |                             |                   | 625       | 24.8<br>15.9%    |                |      |
| 栄養価基準     |   |                            |                    |               |                   |                             |                   | 650       | エネルギーの<br>13~20% |                |      |

☆印は加工品です。

【6月に登場！ 第17回学校給食料理レシピコンクール受賞作品】

★19日(木)最優秀賞「野菜ホクホク和風シチュー」 あごだしとみその入ったシチューです。

★30日(月)優秀賞「ひき肉とオクラと小松菜の炒め物」 ごはんにかけて丼にして食べてもOK！

昨年度の3区児童の受賞作品です！  
お楽しみに！