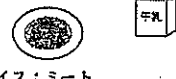

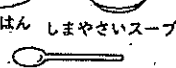
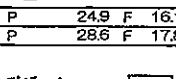

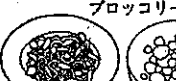
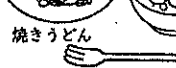
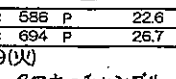
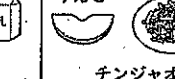

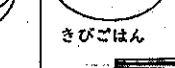
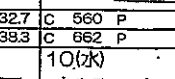


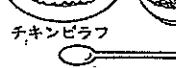
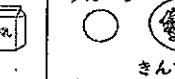

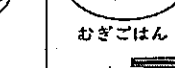
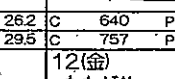
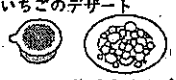
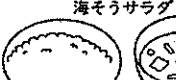
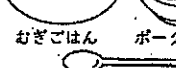
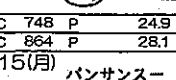
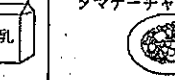
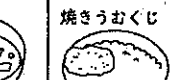
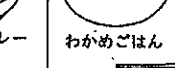
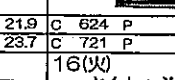


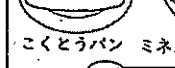
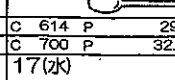
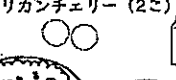

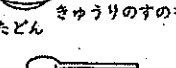



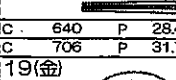
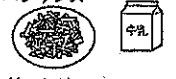

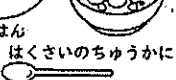
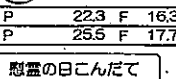
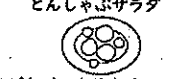
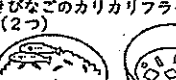
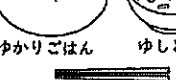
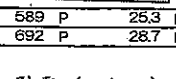
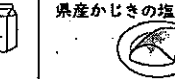

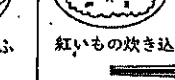

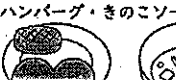
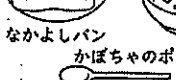
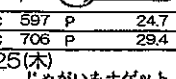
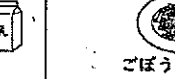
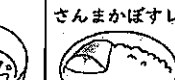
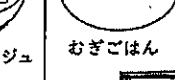
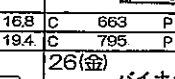
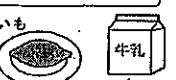

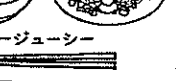

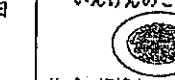

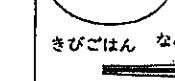
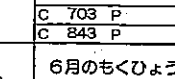
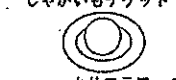

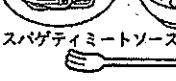
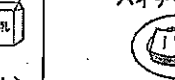
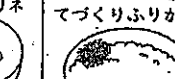
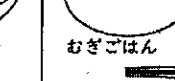
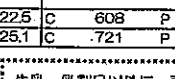



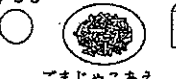
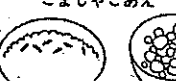
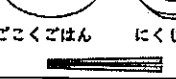
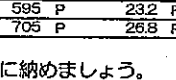
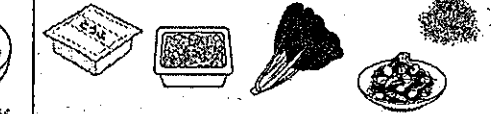


6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。(家庭・学級においても毎日確認してください。)

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	強い力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=1杯分	P=1杯分	F=1杯分
		小学校	650	21.1~32.5
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	1(月) タコライス: やさい  タコライス: ミート  おぎごはん  しまやさいスープ 	2(火) きゅべつ(きゅう)のミンチカツ  ブロッコリー-サラダ  焼きうどん  焼きうどん 	3(水) りんご  チンジャオロースー  きびごはん  つくねのスープ 	4(木) 歯と口の健康週間★ あじフライ  アスパラサラダ  チキンピラフ 	5(金) ブルー  きんぴらごぼう  おぎごはん  さつまじる 
	小学校 C 590 P 24.9 F 16.1 中学校 C 700 P 28.6 F 17.8	C 588 P 22.6 F 32.7 C 694 P 26.7 F 39.3	C 560 P 22.6 F 11.8 C 662 P 26 F 12.6	C 677 P 24.6 F 26.2 C 795 P 27.5 F 29.5	C 640 P 25.7 F 15.6 C 757 P 29.9 F 17.3
こ ん だ て	8(月) いちごのデザート  海そうサラダ  おぎごはん  ポークカレー 	9(火) タマナーチャンプルー  焼きうおくじ  わかめごはん  シカムドゥチ 	10(水) カルフィッシュ  ブロッコリー-ソテー  こくどうパン  ミネストローネ 	11(木) アメリカンチェリー (2こ)  ぶたどん  きゅうりのすのもの 	12(金) ももゼリー  パパイヤサラダ  肉野菜そば  そばめん 
	小学校 C 748 P 24.9 F 21.9 中学校 C 864 P 28.1 F 23.7	C 624 P 24.8 F 15.9 C 721 P 28.9 F 17.6	C 614 P 29 F 20.5 C 700 P 32.7 F 23.2	C 670 P 28.3 F 18.2 C 784 P 32.6 F 20.3	C 640 P 28.4 F 19.3 C 706 P 31.7 F 21.3
こ ん だ て	15(月) パンサンスー  こめこのぎょうぎ  きびごはん  はくさいのちゅうかに 	16(火) とんしゃぶサラダ  きびなごのかりかりフライ (2つ)  ゆかりごはん  ゆしどうふ 	17(水) 果産かじきの塩こうじ焼き  ウサチー (酢の物)  紅いもの炊き込みごはん 	18(木) グレープフルーツ  ハンバーグ・きのこソース  なかよしパン  かぼちゃのポタージュ 	19(金) ごぼうサラダ  さんまかぼすれもん  おぎごはん  もずくスープ 
	小学校 C 616 P 22.3 F 16.3 中学校 C 864 P 28.1 F 23.7	C 589 P 25.3 F 20.6 C 692 P 28.7 F 23	C 581 P 31.6 F 14.2 C 701 P 37.5 F 15.5	C 597 P 24.7 F 16.8 C 706 P 29.4 F 19.4	C 663 P 26.2 F 24.6 C 795 P 30.6 F 28.1
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日(こんだて) 焼いも  フーイリチー  カンダバージュシー 	慰霊 (いれい) の日  デイゴの花言葉: 和	24(水) いんげんのごまあえ  サバの塩焼き  きびごはん  なめこのみそしる 	25(木) じゃがいもナゲット  カリフラワーのマリネ  スパゲティミートソース 	26(金) パイナップル  てづくりふりかけ  おぎごはん  冬瓜の煮付け 
	小学校 C 550 P 22.6 F 17.4 中学校 C 614 P 28.3 F 19.5	C 550 P 22.6 F 17.4 C 692 P 28.7 F 23	C 703 P 28 F 28.5 C 701 P 33 F 33.1	C 548 P 24.2 F 22.5 C 635 P 27.6 F 25.1	C 608 P 28.6 F 15.1 C 721 P 33.4 F 16.8
こ ん だ て	29(月) ナタデココフルーツ  ビーフストロガノフ  おぎごはん 	30(火) すもも  ごまじゃこあえ  ごこくごはん  にくじゃが 	6月のもくひょう しょうぶな体をつくるしよくじをしよう! Qクイズです! 豆腐、納豆、こまつな、ひじき、しらす干しなどにたくさん入っている栄養素はなんでしょう?  1. 熱や力になる炭水化物 2. 肌がツルツルになるビタミンC 3. 骨や歯をつくるカルシウム	牛乳・乳製品以外に、豆や野菜にもカルシウムがたくさん入っています。 骨や歯を丈夫にするカルシウムは毎日コツコツととることが望ましく、成長期の今、カルシウムを含む食品を食べて「骨のカルシウム貯金」を増やしておくことがとても大切です。 ★骨にカルシウム貯金があれば! 大人になり、年をとった時に、「骨粗しょう症(骨がもろく、スカスカになってしまう病気)」にかかりにくくなり、しょうぶな体をつくることができます★	
	小学校 C 672 P 20.6 F 17.7 中学校 C 794 P 23.3 F 19.7	C 595 P 23.2 F 13.3 C 705 P 26.8 F 14.3			

※給食費は、毎月 10日までに納めましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の商品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目		その他	
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに		アーモンド、パイン、ほたて、グレープフルーツ、魚、かき、いか、たこ、いくら、カシューナッツ、かつおぶし、パパイア、キウイ、マンゴ、牛肉、バナナ、大豆、やまいも、あさり、こま、たらこ、くるみ	
※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。 ※ 給食センターで使用しているハム・ベーコン・ポーク・ウィンナーは卵・乳を含んでいません。			
※ 詳しい情報が必要な方、または不明点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。			
※ 給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。			
※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。			

日	曜日	こんだて	(卵)おもに作るものとなる食品	(魚)おもに作るものとなる食品	(小麦)おもに作るものとなる食品	調味料
1	月	むぎごはん しめじスープ タコライス	豚肉		こめ、麦 あぶら、さとう	とうがんにたまねぎ、魚、かき、いわし、たこ、いくら、カシューナッツ、かつおぶし、パパイア、キウイ、マンゴ、牛肉、バナナ、大豆、やまいも、あさり、こま、たらこ、くるみ たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく 大豆
2	火	せんせきべつ 焼うどん きゅうりのミンチカツ ブロッコリーサラダ	豚肉、かまぼこ、油揚げ、かつおぶし 鶏肉、豚肉、大豆 ツナ		うどん(こむぎ)、あぶら パン粉(こむぎ)、米粉、かたくり粉、あぶら さとう、アーモンド	きゅうり にんじん、もやし、キャベツ、長ねぎ、しいたけ 玉ねぎ、人参、えだ豆、コーン、きゅうり ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり にんじん、コーン 大豆 小麦、大豆 小麦、大豆
3	水	むぎごはん つくねのスープ チンジャオロース	鶏肉、かつおぶし 牛肉		こめ、もちきび 春雨、パン粉(こむぎ)、こま油、さとう、ラード あぶら、さとう、かたくり粉、こま油	大根、にんじん、こまつな、長ねぎ、玉ねぎ、ニラ ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、だしの、にんにく 大豆、オイスターソース、小麦 大豆 オイスターソース(カキ&ホタテエキス)
4	木	りんご チキンピラフ あじフライ アスパラサラダ	豚肉、ベーコン		こめ、オリーブ油、あぶら パン粉(こむぎ)、あぶら	りんご たまねぎ、にんじん、マッシュルーム グリーンピース、にんにく、コーン 大豆
5	金	むぎごはん さつまじる きんぴらごぼろ ブルー	鶏肉、みそ、かつおぶし ぶたにく、油揚げ		こめ、麦 さつまいも こま、あぶら、こま油、さとう	だいこん、にんじん、ねぎ ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく ブルー 大豆、小麦
8	月	むぎごはん ポークカレー 梅そうらふ	豚肉、豚レバー、白ねぎ、白いんげん豆		こめ、麦 じゃがいも、あぶら マーガリン(乳なし)、米粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく りんご コーン、だいこん、キャベツ、きゅうり 大豆
9	火	いちごデザート(小) いちごデザート(中) わかめごはん シカムドッチ ダマアチャンプル 焼きうどん	豆腐 豆腐、セラチン わかめ		さとう さとう、でんぷん こめ、さとう	いちご いちご 大豆
10	水	むぎごはん ミネストローネ ブロッコリーソテー カルフィッシュ むぎごはん	豚肉、ポーク、豆腐、かつおぶし		あぶら 短冊、かたくり粉、さとう、じゃがいも 押し麦、じゃがいも、あぶら	だいこん、こんにゃく、しいたけ、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン 大豆
11	木	むぎごはん ぶたどん きゅうりのすのこの アメリカンチェリー	スキムミルク 豚肉、ベーコン		こむぎ 押し麦、じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、セロリ、パセリ にんにく、トマト ブロッコリー、パプリカ、玉ねぎ、にんにく 大豆
12	金	むぎごはん ぶたどん きゅうりのすのこの アメリカンチェリー	豚肉、油揚げ、かつおぶし わかめ		あぶら、さとう さとう	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、こんにゃく えだ豆、にんにく きゅうり、もやし アメリカンチェリー 大豆
15	月	むぎごはん はくさいのちゅうかに こめごきょうざ パンサンデー	かつおぶし 豚肉、かまぼこ ツナ		こむぎ あぶら、さとう こま さとう	しょうが キャベツ、もやし、人参、玉ねぎ、ニラ パパイア、きゅうり、にんじん もも 大豆、乳成分(乳糖) 大豆 大豆、小麦
16	火	むぎごはん ゆかりごはん ゆしどうふ どんしゃぶサラダ きゅうりカリフライ	豚肉		こめ、さとう こま さとう、じゃがいも、かたくり粉、米粉、あぶら、玄米、あぶら	はくさい、玉ねぎ、にんじん、ヤングコーン だけの、鯖さけ、しょうが、にんにく キャベツ、にら、玉ねぎ、にんにく しょうが、だけの にんじん、きゅうり、もやし、シークワサー 大豆
17	水	むぎごはん ゆかりごはん ゆしどうふ どんしゃぶサラダ きゅうりカリフライ	豚肉、油揚げ、かつおぶし きんぎょ きんぎょ		あぶら、さとう こま さとう、じゃがいも、かたくり粉、米粉、あぶら、玄米、あぶら	にんじん、しいたけ、えだ豆 大豆
18	木	むぎごはん ゆかりごはん ゆしどうふ どんしゃぶサラダ きゅうりカリフライ	豚肉、油揚げ、かつおぶし きんぎょ きんぎょ		あぶら、さとう こま さとう、じゃがいも、かたくり粉、米粉、あぶら、玄米、あぶら	大豆
19	金	むぎごはん ゆかりごはん ゆしどうふ どんしゃぶサラダ きゅうりカリフライ	豚肉、油揚げ、かつおぶし きんぎょ きんぎょ		あぶら、さとう こま さとう、じゃがいも、かたくり粉、米粉、あぶら、玄米、あぶら	大豆
22	月	むぎごはん ゆかりごはん ゆしどうふ どんしゃぶサラダ きゅうりカリフライ	豚肉、油揚げ、かつおぶし きんぎょ きんぎょ		あぶら、さとう こま さとう、じゃがいも、かたくり粉、米粉、あぶら、玄米、あぶら	大豆
24	水	むぎごはん ゆかりごはん ゆしどうふ どんしゃぶサラダ きゅうりカリフライ	豚肉、油揚げ、かつおぶし きんぎょ きんぎょ		あぶら、さとう こま さとう、じゃがいも、かたくり粉、米粉、あぶら、玄米、あぶら	大豆
25	木	むぎごはん ゆかりごはん ゆしどうふ どんしゃぶサラダ きゅうりカリフライ	豚肉、油揚げ、かつおぶし きんぎょ きんぎょ		あぶら、さとう こま さとう、じゃがいも、かたくり粉、米粉、あぶら、玄米、あぶら	大豆
26	金	むぎごはん ゆかりごはん ゆしどうふ どんしゃぶサラダ きゅうりカリフライ	豚肉、油揚げ、かつおぶし きんぎょ きんぎょ		あぶら、さとう こま さとう、じゃがいも、かたくり粉、米粉、あぶら、玄米、あぶら	大豆
29	月	むぎごはん ゆかりごはん ゆしどうふ どんしゃぶサラダ きゅうりカリフライ	豚肉、油揚げ、かつおぶし きんぎょ きんぎょ		あぶら、さとう こま さとう、じゃがいも、かたくり粉、米粉、あぶら、玄米、あぶら	大豆
30	火	むぎごはん ゆかりごはん ゆしどうふ どんしゃぶサラダ きゅうりカリフライ	豚肉、油揚げ、かつおぶし きんぎょ きんぎょ		あぶら、さとう こま さとう、じゃがいも、かたくり粉、米粉、あぶら、玄米、あぶら	大豆