

6月給食だより

日付	題材	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)	
		主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のものになるもの	その他	創立	分科	
1. 水曜日	ころうけ きりぼしだいこんさらだ なめし みぞしる ふる一つ(はいん)	つながれーく あかみぞ・しうみぞ	あきらましいこん・さううり・にんじん なめのもち らべーん・まつな ばいのん	さううにくころうり・あぶら こまあふう・さとう こめ	しょうう・す・しづ だし	どーなつ ぎゅうにゅう	こむぎこ・ベーグルやうだー・さとう さとうにゅう・あぶら さとうにゅう
2. 木曜日	ひだん さといのまよあえ みぞしる ふる一つ(おれんじ)	ぶたにく あかみぞ・しうみぞ	にんじん・たまねぎ にんじん だいこん・なび おれいし	こめ・さとう・でんぶん などいも・まよーず こめ	だし・しうう・みるん・りょうりしゅ しうう	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わい きゅうにゅう
3. 金曜日	のへいうどん たいのがいち はくらだ なるうつ(みかん) まろにゅう	とりにく はむ	たいこん・ぬいにい・ばんううなぎ・だしこいふ ぶらこりー・さううり・にんじん みかんかん	うどん・でんぶん さつまいも・あぶら・さとう・くろごま おりーあぶら・さとう	だし・しうう・みるん・しお す・しうう	ふる一つよーぐると	よくぐると・りんごかん おうとうかん・さとう
4. 土曜日	はつまき ほううんそうともやしのこまあえ こはん うのうづーふ ふる一つ(はなな)	ぶたにく・ちくわ はなにく	はくさう・たまねぎ・にんじん・ちんげんせい ほううんそう・めし・こんじん ばいのん	あぶら・でんぶん しうう こめ	とがはらず・しうう・しお しうう・みるん・だし とりがはらず・しうう	じゃむさんピ ぎゅうにゅう	しづくばん りんごじゅ さとうにゅう
6. 月曜日	みそラーメン じゅんじのまよやき はくさくのしおこんぶあえ ふる一つ(みかん)	はなにく・あかみぞ	ななうら・じんじん・めし・れい・こなこ・く、 なまく・こまつな・にんじん・しおこんぶ みかんかん	ちゅううかぬん・あぶら・こまめあら じゅうがいも・まよーず・あぶら	しうう・とりがはらず・しう	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ たまごみわかぬ さとうにゅう
7. 火曜日	おだんじゅうひかい ちーずはんはーぐ こーるすーさらだ こはん すーぶ おたんじゅうひーき	はなはーぐ・らーず はむ	きやべつ・さううり・にんじん ほううんそう・だいこん ばいのんかん	あぶら・ あぶら・さとう こめ	しうう・す こんぞのすーふ ぎゅうにゅう	おれんじかん	かんてん・おれんじゅーす さとう・みかんかん さとうにゅう
8. 水曜日	さばのあやさ はむほりんそうそのそーー つなさー ぬきやいこはん みぞしる ふる一つ(おれんじ)	はむ つながれーく あかみぞ・しうみぞ	ほううんそん・たまねぎ・にんじん さうべつ・たまこりー・にんじん・れんじんじゅう だいこん・あおねぎ おれいし	あぶら さとう こめ	しお こんぞのすーふ す・しお・しうう だし	とうにゅうぬしはん	こむさこ・ベーグルやうだー・さとう とうにゅう・あぶら さとうにゅう
9. 木曜日	とりくのめーふみあげ こんぶいりー ほてこさらだ こはん みぞしる (はなな)	とりにく とうふ・あかみぞ・しうみぞ	だんこく ほなこく・こなこ さうべつ・にんじん わかな ばなな	でんぶん・あぶら きこにこ・こなこ・にんじん・ほんのうなぎ・だしこんぶ あぶら さとう こめ	しお・かれーはーだー しうう・みるん・だし しお	おこのみやき	こむさこ・さくこ・ぶたにく・きやべつ・こんじん にし・あぶら・こむさくまそーす・なつぶら さとうにゅう
10. 金曜日	けんぶんうどん やきめいはちや ほううんそうとしめじのいそあえ ふる一つ(おうとう) まろにゅう	ぶたにく さうべつ	たこいこ・こなこ・にんじん・ほんのうなぎ・だしこんぶ がまば ほううんそう・しめじ・のり・めし おうとうかん	うどん・さといも あぶら	だし・しうう・みるん・しお しう しうう・みるん・だし	つなみそおにぎり	こめ・つながれー・あかみぞ しうう・さとう
11. 土曜日	たににくのじょがいため ちやんのゆりあえ こはん みぞしる (はなな)	ぶたにく あかみぞ・しうみぞ	たまねぎ・こまつな りんごん	あがら・さとう こめ	しうう・みるんうらちゅみりゅう・りゅうりゅ むかり だい	のりしょばてとほーる ぎゅうにゅう	じゅがいも・でんぶん・こならーす しお・まよーず・あおさり さとうにゅう
13. 月曜日	おまかせかなのりたつあげ まろにののけらうづいいため こまつなどはくさいのおかあえ こはん みぞしる ふる一つ(みかん)	ぶたにく あかみぞ・しうみぞ	しうが つづかれて かつあし	さとう・でんぶん・あぶら まかろに・あぶら	しうう・りょうりしゅ こんぞめすーふ・こまだけらやつ・しお しうう・みるん・だし	とうふのふんわりくっさー ぎゅうにゅう	こむさこ・ベーグルやうだー・さとう あぶら・どうふ さとうにゅう
14. 火曜日	とりにくのてりやき あおのりまーと ぶらっこりーさらだ こはん みぞしる ふる一つ(はなな)	とりにく とうふ・あかみぞ・しうみぞ	しうが あおのりまーと ぶらっこりー・にんじん・あううり	あぶら・さとう あぶら・さとう・おりーあぶら こめ	しうう・みるん しう しう だい	すいーとほーと ぎゅうにゅう	さつまいも・さとうにゅう・ばたー さとう・たまご さとうにゅう
15. 水曜日	しがらーめん にくしゅうまい かほちやさらだ ふる一つ(おうとう)	ぶたにく にくしゅうまい	たまねぎ・にんじん・めし かほちや おまかせ	あがら・ あがら こめ	しうう・ちゅうかだし・しお・みりん まよーず	さけおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・さけ りゅうりゅ・しお ぎゅうにゅう
16. 木曜日	まーどーどん はるさめさらだ かううがすーぶ ふる一つ(りんご)	はむ	しうが ほなさめ	こめ・あがら・さとう・でんぶん はるめ・こまめ わかな ばなな	しうう・みるん しう しう だい	きなこはたーさんど	しづくばん・はなこ はたー・さとう さとうにゅう
17. 金曜日	どんじるうどん やきじが はるやさいさらだ ふる一つ(はいん) まろにゅう	ぶたにく さうべつ	だいこん・にんじん・ほんのうなぎ・だしこんぶ かりふらわー・ぶらっこりー・にんじん ほんかん	うどん じゃがいも・あぶら さとう・おりーあぶら こめ	だし・みるん・しう しう しう だい	こんぶおにぎり	こめ しおこんぶ
18. 土曜日	おまかせちらやはん ちゅうがすーぶ ふる一つ(おれんじ)	やかんだ	反まきご・にんじん・ちんげんせい ちゅうがすーぶ	こめ・こまめ しう こめ	とりがはらず・しお しう しう だい	ばなぬーぐると ぎゅうにゅう	よーぐると・ばなな さとう ぎゅうにゅう
20. 月曜日	あひのばはやきふう きりぼしだいこんのにもの ちんざらだ みぞしる ふる一つ(おうとう)	ぶたにく あかみぞ・しうみぞ	しうが あひらあ あひらあーく	でんぶん・あがら・さとう あがら・さとう さとう・おりーあぶら こめ	りょうりしゅ・しうう・おりん だい・しうう・りょうりしゅ す・しう しう	あじいぱりー	かんてん・おひじゅーす さとう・はくどうかん さとうにゅう
21. 火曜日	とりにくのくしきうじやき ひじきに おらのなつとうあえ こはん みぞしる ふる一つ(りんご)	ぶたにく あかみぞ・しうみぞ	ひじき・にんじん おくら・さううり・にんじん だまねぎ・わかな りんごん	あぶら さとう こめ	しお しう しう だい	よーぐるとはんけーき ぎゅうにゅう	こむさこ・ベーグルやうだー・さんおんこう あぶら・よーぐると・いちごじゅむ さとうにゅう
22. 水曜日	とうふほんばーぐ かほちやのまっしゅ こまつなしのしらすあえ こはん すーぶ ふる一つ(はいん)	とうふ・まろにゅう じらす	かほちや こまつなし まろにゅう じらす	あぶら さとう こめ	しうう・あがら・でんぶん はたー・さとう しう こめ	ちんここう ぎゅうにゅう	こむさこ・さとう しあ・あぶら さとうにゅう
23. 木曜日	みーどーすすはげてい ちーすらだ ふる一つ(おれんじ) まろにゅう	ぶたにく はむ	たまねぎ・にんじん・こまつそーす まろにゅう じらす	すすけい・おりーあぶら・あらら・こまけ・さとう まよーず	とまけちらやつ・うたーそーす・しお こんぞめすーふ	こましおにぎり	こめ しお
24. 金曜日	なめしり からぶるさらだ すーぶ ふる一つ(みかん)	ぶたにく はむ	たまねぎ・にんじん・めし からぶるさらだ すーぶ ふる一つ(みかん)	あがら あがら・さとう・こめ	はやし はやし はやし こめ	めろんほんふうとーす ぎゅうにゅう	しづくばん・はたー・どうふ さとう・こむけ・ぐらにーどう さとうにゅう
25. 土曜日	おまかせ こまつともやしのこまあえ すーぶ ふる一つ(はなな)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さうべつ・めし こまつなし・めし・こまつなし まよーず	らうかめん・あがら しう こめ	らうかめん・めし しう こめ	おかかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・じゅう かつおし ぎゅうにゅう
27. 月曜日	かじじのはーとーしょうゆやき がんじもの やいのなつとうあえ こはん みぞしる ふる一つ(おうとう)	かじさ かんもどさ なつとう	にんじん・さやえんどう めし・じうらんそー・にんじん こまつなし おとうかん	こむさこ・はたー さとう こめ	しお・じうつ だい・じうう・みりん しう だい	ばいんかん	こなかんてん・さとう おろし・いはい・はいんかん さとうにゅう
28. 火曜日	とりにくのくしきうじや ひじきに おらのなつとうあえ こはん みぞしる ふる一つ(りんご)	ぶたにく あかみぞ・しうみぞ	しうが にんじん・さやえんどう ひじき・にんじん・あううり わかな りんごん	こむさこ・でんぶん・あがら さとう・まよーず こめ	しうう・りょうりしゅ だい・じうう・みりん だい・じうう・みりん こめ	まどれーぬ	こむさこ・ベーグルやうだー・はたー たまご・さとう さとうにゅう
29. 水曜日	まくろふらい てりやきみーとーる やいのさらだ こはん みぞしる ふる一つ(りんご)	まくろかつ ちさんぽーる	にんじん・だまねぎ さうべつ・さううり・にんじん わかな ばいのん	あぶら でんぶん・さとう あがら・さとう こめ	しうう しう だい	つなまよおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・つながれーく まよーず さとうにゅう
30. 木曜日	かげーらいす まかろにさらだ すーぶ ふる一つ(おれんじ)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・さうべつ・めし こまつなし・めし・こまつなし おひんじ	こめ・じうつ まよーず	かげーーく しう こんぞめすーふ	じゅがーーす ぎゅうにゅう	じゅくばん・はたー さとう さとうにゅう

栄養価の平均 エネルギー(工) 590Kcal たんぱく質(た) 21.4g 脂質(脂) 18.0g カルシウム(Ca) 233mg 食塩相当量(食塩) 2.4g

*創立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。