



じっしび にち	ぎょう にち	ごん だて	ごん だて	ごん だて	あかのしよくひん ちやにく、ほねやはになる	きいろのしよくひん からだをうごかすねつやちからになる	みどりのしよくひん からだのちようしをととのえる	えいようりよう			
								1000kcal	たんぱく質(%)	たんぱく質(%)	たんぱく質(%)
2	月	○	ビビンバ ピーフンスープ		飲用ぎゅうにゅう(200ml) ぶたにく とりにく 【とりガラ】	むせんまい おおむぎ いりごま ピーフン こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこみず ねぎ はくさいキムチ にんじん もやし ごまつな たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	557	15.7	29.7	2.7
3	火	○	むぎごはん みそしる しゃけのあまからあげ さんしよくあえ		飲用ぎゅうにゅう(200ml) さけ こめみそ わかめ 【かつおぶし】	むせんまい おおむぎ でんぶん こめぬかあぶら はくりきこ さとう いりごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ごまつな たまねぎ ねぎ	568	18.5	24.9	2.1
4	水	○	かじょうどうぶどん ツナとくきわかめのサラダ		ぶたにく こめみそ なまあげ 飲用ぎゅうにゅう(200ml) ツナ くきわかめ 【とりガラ】	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん すりごま	しょうが にんにく ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこみず えのきたけ もやし ねぎ だいこん きゅうり	592	16.9	32.4	3.0
5	木	○	パンプキンパン ミネストローネ ポテトのグラタン 		飲用ぎゅうにゅう(200ml) 調理用ぎゅうにゅう ビザチーズ とりにく ベーコン 【とりガラ】	パンプキンパン じゃがいも さとう こめぬかあぶら はくりきこ マカロニ	たまねぎ コーンかん パセリ しょうが ねぎ にんにく セロリー にんじん キャベツ トマトかん	568	15.6	41.7	2.6
6	金	○	きのこぶたどん さわにわん あじさいゼリー		ぶたにく とりにく あぶらあげ こなかなんてん かんてんシロップづけ 【かつおぶし こんぶ】	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ ほししいたけ たけのこみず だいこん さやいんげん ねぎ ぶどうジュース	590	15.3	28.4	1.9
9	月	○	あじさいごはん あつあけのそぼろあん キャベツとわかめのあまざるあえ		飲用ぎゅうにゅう(200ml) なまあげ とりにく カットわかめ 【かつおぶし】	むせんまい おおむぎ でんぶん いりごま さとう こめぬかあぶら	カリカリうめ しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ぼんのおねぎ キャベツ きゅうり	584	16.9	30.4	2.3
10	火	○	いわしのひつまぶしふうごはん ごじる にゅうばいこんだて		飲用ぎゅうにゅう(200ml) こめみそ まいわし だいず とうふ あぶらあげ 【かつおぶし】	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら でんぶん はくりきこ さとう しろごま こんにやく	しょうが だいこん にんじん ねぎ ごまつな	593	18.5	31.6	2.2
11	水	○	ねりまキャベツのホイコーローどん たまごいりちゅうかふうコンスーパ ●ねりまくさんキャベツ		ぶたにく とりにく たまご こめみそ 飲用ぎゅうにゅう(200ml) 【とりガラ】	むせんまい おおむぎ いりごま こめぬかあぶら さとう でんぶん	しょうが にんにく にんじん ねぎ ねりまくさんキャベツ ビーマン たまねぎ コーンかん	582	16.8	30.5	2.7
12	木	○	スパゲティラタトウイユ ピーズサラダ		ベーコン とりにく こめみそ 飲用ぎゅうにゅう(200ml) だいず	スパゲティハーフ こめぬかあぶら さとう こめサラダあぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす スズキーニ きゅうり キャベツ	558	16.2	36.5	1.8
13	金	○	ごはん かんとうふうスープ イカのねぎソースがけ きりぼしいたけナムル		飲用ぎゅうにゅう(200ml) いか とりにく とうふ 【とりガラ】	むせんまい でんぶん はくりきこ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら いりごま	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ きりぼしいたけ にんじん ごまつな たけのこみず	616	17.7	29.4	2.4
16	月	○	バターチキンカレーライス こんにやくサラダ		とりにく 飲用ぎゅうにゅう(200ml) 【とりガラ】	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ゆうえんバター はくりきこ ざらめとう こんにやく さとう	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーンかん	576	13.7	28.4	2.2
17	火	○	むぎごはん みそしる しろみぎかなのうめマヨネーズやき あおのりポテト		飲用ぎゅうにゅう(200ml) とうふ ホキまたはメルルーサ あおのり あぶらあげ こめみそ カットわかめ 【かつおぶし】	むせんまい おおむぎ マヨネーズ パンこ こめぬかあぶら じゃがいも	うめほし たまねぎ ねぎ ごまつな	558	19.4	28.1	2.0
18	水	○	みそラーメン フルーツヨーグルト		ぶたにく こめみそ ヨーグルト 飲用ぎゅうにゅう(200ml) 【とりガラ とんこつ】	むしちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さとう ざらめとう	しょうが ねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな コーンかん パインかん おうとうかん みかんかん	515	15.9	28.5	2.6
19	木	○	こんぶごはん いしかりじる かふうきゅうり ○しよくいくのひ：ほっかいどう		さけ とうふ だいず こめみそ とりにく きざみこんぶ 飲用ぎゅうにゅう(200ml) 【かつおぶし】	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ きゅうり	544	18.8	24.3	2.5
20	金	○	ツナピラフ やさいスープ ベーコンのオムレツ		飲用ぎゅうにゅう(200ml) とりにく ツナ ベーコン たまご 【とりガラ】	むせんまい こめぬかあぶら さとう じゃがいも	トマトかん たまねぎ にんじん コーンかん ビーマン パセリ しょうが ねぎ にんにく キャベツ マッシュルーム	579	16.0	35.9	2.9
23	月	○	むぎごはん かみかみふりかけ ぶたにくとじゃがいものみそに わふうサラダ		飲用ぎゅうにゅう(200ml) ちりめんじゃこ ぶたにく こめみそ カットわかめ きざみこんぶ 【かつおぶし】	むせんまい おおむぎ いりごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん キャベツ だいこん	579	16.0	24.6	2.5
24	火	○	ピザトースト ねりまくさんじゃがいものカレーポトフ くだもの(かんきつ類) ●ねりまくさんじゃがいも		ベーコン ポンレスハム ビザチーズ 飲用ぎゅうにゅう(200ml) ぶたにく カットウィンナー 【とりガラ とんこつ】	食パン こめぬかあぶら ねりまくさんじゃがいも さとう	たまねぎ ビーマン トマトかん トマトかん にんにく にんじん しょうが ねぎ キャベツ バレンシアオレンジまたはカワチ/パンカン	544	17.9	40.5	2.3
25	水	○	チリピーズライス パリパリサラダ		ぶたにく ベーコン だいず レンズまめ 飲用ぎゅうにゅう(200ml) 【とりガラ】	むせんまい おおむぎ ワンタンのかわ こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり	585	14.7	27.4	1.5
26	木	○	チャーハン ちんげんさいとポテトのスープ ししゃものなんばんづけ		ぶたにく 飲用ぎゅうにゅう(200ml) からふとししゃも とりにく 【とりガラ】	むせんまい おおむぎ こめぬかあぶら いりごま ごまあぶら でんぶん さとう じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごまつな たまねぎ チンゲンサイ	617	14.7	38.8	2.9
27	金	○	ごはん すましじる さばのみそだれ きんぴら		飲用ぎゅうにゅう(200ml) さば こめみそ ぶたにく とりにく 【かつおぶし こんぶ】	むせんまい でんぶん さとう こめぬかあぶら つきこんにやく さとう	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな	567	19.0	30.5	2.1
30	月	○	たにんどん さつまいもじる		飲用ぎゅうにゅう(200ml) ぶたにく たまご とりにく こめみそ 【かつおぶし】	むせんまい おおむぎ さつまいも こめぬかあぶら つきこんにやく さとう でんぶん こんにやく	たまねぎ ほししいたけ にんじん グリーンピース だいこん ねぎ	599	17.0	26.9	2.7

●6日 あじさいゼリー ぶどうゼリーとうめいのかんてんでつくった、あじさいのはなをイメージしてつくったゼリーです。

●9日 あじさいごはん カリカリうめとゆかりをごはんにまぜあわせました。あじさいのはなのようなきれいな色になります。

●10日 にゅうばい 2025年のにゅうばいは、6月11日です。この日は、こよみのうえで、2校にはいる日です。きょうちようがはびようする「つゆいり」とは、ちがいますが、めやすになります。にゅうばいに
は、しゅんのいわしやうめほしをつかったりようをたべたりします。

○19日 まいつき19日は、「しよくいくの日」です。「いしかりじる(いしかりなべ)」は、ほっかいどうのきょうどりよう(むかしからそのとちでたべられてきたりよう)です。しゃげでゆめいな、いしかり市でうま
れたりようります。また、ほっかいどうは、こんぶもゆめいです。こんぶごはんでいただきます。

【 】で、だしやスープをとっています。

ねりまくさんのやさいをつかったきゅうしよくをじっしします。

11日(水)は、ねりまくないでしよくかくされた「ねりまくさんのキャベツ」を「ホイコーローどん」でいきょうします。

24日(火)は、ねりまくないでしよくかくされた「ねりまくさんのじゃがいも」を「カレーポトフ」でいきょうします。

キャベツとじゃがいもは、ねりまくからはいふされます。じもとでたしんせんしよくざい、あじわって、かんしゃをしていただきます。



6月4日～10日は、「はとくちのけんこうしゅうかん」です。しよくじをしたあとは、しつかりは
をみがきましよう。また、ゆつくりよくかんであ
べると、むしばやたべすぎをふげき、はやあご
もつよくります。そして、たべもののおじもよ
わくなりますよ。

保護者のみなさまへ：食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

6月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	575	16.7	30.9	2.4	337	87	2.1	220	0.26	0.45	14	5.9

