

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	
1	月		*ゆかりご飯 *韓国風肉じゃが *五目春雨 *あじさいゼリー	ぶたにく、★ぎゅうにゅう、かんてん、★カルピス	ほいがまい、★おおむぎ、しらたき、じゃがいも、さんおんと、う、ほるさめ、さとう、あぶら、★ごま、★ごまあぶら	ゆかり、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、たまねぎ、コーン、きゅうり、もやし、ぶどうジュース、レモン	669	20.4	
2	火		*はいがごはん *ホイコーロー *かぼちゃの包み揚げ	みそ、ぶたにく、★ぎゅうにゅう、みそ、★なまクリーム、★クリームチーズ	ほいがまい、さんおんと、くずこ、★ぎょうざのかわ、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、ピーマン、かぼちゃ、にんにく、ねぎ、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、キャベツ、ほしごぼう	629	21.9	
3	水		*メロンパン *カレーポトフ *ゆでアスパラガス	★たまご、ベーコン、ウインナー、★ぎゅうにゅう	まるパン、さとう、★こむぎこ、じゃがいも、★バター、あぶら、★マヨネーズ	にんじん、アスパラガス、セロリー、にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ	581	18.0	
4	木		*はいがごはん *かつお沢庵 *鯖の梅煮 *茗わかめのみそ汁	かつおぶし、いわし、とりにく、みそ、★ぎゅうにゅう、くきわかめ	ほいがまい、さんおんと、じゃがいも、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、たくわんづけ、うめほし、ねぎ、しょうが、まいたけ	634	30.6	
5	金		*わかめご飯 *ギョウツク(佐賀郷土料理) *五目汁 *河内晩柑	たら、とうふ、しらすほし、★たまご、とりにく、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、わかめ	ほいがまい、★おおむぎ、★こむぎこ、★パンこ、あぶら	にんじん、ごまつな、ごぼう、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、ねぎ、かわらばんかん	705	29.4	
8	月		*はいがごはん *ごぼうの甘辛煮 *親子煮	とりにく、★こおりとうふ、★たまご、★ぎゅうにゅう	ほいがまい、でんぶ、さんおんと、じゃがいも、あぶら、★ごま	さやいんげん、ごぼう、たまねぎ、ほししいたけ	681	25.0	
9	火		*黒砂糖パンステイク *じゃが芋の重ね焼き *あじさいスープ *ミニトマト	ぶたひきにく、ベーコン、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★ビザチーズ	くらざとうふ、じゃがいも、さんおんと、★こむぎこ、あぶら、★バター	にんじん、トマト、パセリ、ミニトマト、にんにく、たまねぎ、むらさきたまねぎ、キャベツ、レッドキャベツ、セロリー	620	22.0	
10	水		*青大豆ご飯 *かじきの照り焼き *五目すいとん	★あおだいず、かじき、とりにく、★あぶらあげ、★ぎゅうにゅう	ほいがまい、もちごめ、さんおんと、でんぶ、しらすたまご、★こむぎこ、あぶら	にんじん、ごまつな、しょうが、ごぼう、だいこん、ほししいたけ、ねぎ	587	31.1	
11	木		*チキンカレーライス *コルスローサラダ *小玉すいか	とりにく、★ぎゅうにゅう	ほいがまい、★おおむぎ、じゃがいも、ざらめ、★こむぎこ、さんおんと、あぶら、★バター	トマト、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんご、セロリー、キャベツ、コーン、こたますいか	729	20.8	
12	金		*肉汁うどん *竹輪の二色揚げ *ココア豆	ぶたにく、かまぼこ、★あぶらあげ、ちくわ、★たまご、★たいず、★ぎゅうにゅう、あおのり、スギルミルク	★うどん、★こむぎこ、さんおんと、あぶら	にんじん、ごまつな、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	657	33.3	
15	月		*昆布ご飯 *五目卵焼き *インディアンポテト	とりにく、★あぶらあげ、とりにき、★たまご、★とうふ、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、こんぶ	ほいがまい、もちごめ、さんおんと、あぶら	にんじん、さやいんげん、みつば、ごまつな、ほししいたけ、たまねぎ、だいこん	597	30.4	
16	火		*ガーリックライス *インディアンポテト *フレンチサラダ *河内晩柑	ベーコン、ぶたひきにく、★ぎゅうにゅう	ほいがまい、★おおむぎ、じゃがいも、さんおんと、★バター、オリーブオイル、あぶら	にんじん、パセリ、にんにく、たまねぎ、むらさきたまねぎ、コーン、キャベツ、きゅうり、かわらばんかん	680	21.0	
17	水		*食パン *カルピスクリーム *ピーマンの肉詰め *ABCスープ	ぶたひきにく、★たまご、ベーコン、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム、★カルピス	じゃくパン、グラニューとう、くずこ、でんぶ、★こむぎこ、さんおんと、★おのりマカロニ、★バター、あぶら	ピーマン、ミニトマト、にんじん、たまねぎ、にんにく、セロリー、キャベツ	632	26.2	
18	木		*はいがごはん *四川豆腐 *野菜のナムル	ぶたにく、★とうふ、★ぎゅうにゅう	ほいがまい、さんおんと、くずこ、あぶら、★ごまあぶら、★ごま	にんじん、チンゲンツァイ、ごまつな、しょうが、にんにく、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、もやし	612	26.2	
19	金		*ゆやけご飯 *八丈島パーク *小松菜汁 *東京産ブルーベリーゼリー	とりにき、むらあじ、★たまご、みそ、とりにく、かまぼこ、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこのり、かんてん	ほいがまい、★パンこ、でんぶ、さんおんと、さとう、★ごまあぶら、あぶら	にんじん、ごまつな、しょうが、ねぎ、だいこん、まいたけ、ブルーベリー、レモン	630	34.9	
22	月		*梅茶漬 *きびなごの唐揚げ *キャベツのあっさりあえ	かつおぶし、きびなご、★ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこのり	ほいがまい、★おおむぎ、★こむぎこ、でんぶ、さんおんと、あぶら、★ごま	ごまつな、にんじん、うめほし、えだまめ、キャベツ、たまねぎ、しょうが	572	29.3	
23	火		*ジャージャー麺 *フルーツボンチ	みそ、ぶたひきにく、★たいず、★ぎゅうにゅう、かんてん	★ちゅうかめん、さんおんと、くずこ、さとう、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、もやし、きゅうり、にんにく、しょうが、ねぎ、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、みかん、パイナップル、りんご、レモン	706	25.9	
24	水		*はいがごはん *厚揚げのカレー煮 *揚げじゃがサラダ *さくらんぼ	ぶたひきにく、★なまあげ、★ぎゅうにゅう	ほいがまい、くずこ、じゃがいも、さんおんと、あぶら	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、ほししいたけ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、さくらんぼ	668	24.2	
25	木		*はいがごはん *ひじきふりかけ *真珠団子 *豚汁	かつおぶし、ぶたひきにく、★たいず、ぶたにく、★あぶらあげ、みそ、★ぎゅうにゅう、ひじき	ほいがまい、さとう、さんおんと、にんじん、★こむぎこ、★ごま、★ごまあぶら、あぶら	にんじん、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、ごぼう、だいこん、ねぎ	696	29.5	
26	金		*かつおしぐれ丼 *駿河汁 *冷凍みかん	かつお、★たまご、くろはんべん、むらあじ、たら、みそ、★ぎゅうにゅう	ほいがまい、さんおんと、でんぶ、あぶら、★ごまあぶら	ごまつな、にんじん、しょうが、だいこん、ほくさい、ねぎ、みかん	756	30.8	
29	月		*はいがごはん *いかのチリソース *かきたま汁	★いか、とりにく、★とうふ、★たまご、★ぎゅうにゅう	ほいがまい、でんぶ、さんおんと、あぶら、★ごまあぶら	にんじん、チンゲンツァイ、しょうが、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	619	29.9	
30	火		*ターメリックライス *ボークピース *ごぼうのサラダ *メロン	いんげんまめ、ぶたにく、とりにく、★ぎゅうにゅう、★なまクリーム	ほいがまい、★おおむぎ、じゃがいも、★こむぎこ、さんおんと、★バター、あぶら、★ねりごま	にんじん、パセリ、しょうが、にんにく、セロリー、たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、アンデスメロン	713	21.3	
							上北小平均	653	26.5

☆食材料の納品の都合等で献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。  
☆材料名に★印のついた食品は本校児童の主なアレルギーとなる食品です。



※6月1日(月)に給食費の引き落としがあります。今回は2ヶ月分の引き落としです。ご注意ください。  
**2年生8372円、3・4年生9288円、5年生9732円、6年生9421円**  
前日までに郵便局口座の確認をよろしくお願いいたします。

※6月30日(火)に給食費の引き落としがあります。  
**1年生11620円、2年生4200円、3・4年生4400円、5・6年生4700円**  
前日までに郵便局口座の確認をよろしくお願いいたします。