



日	曜日	献立名	つかわれているたべもの			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)		
			おもにからだを つくる赤のたべもの	おもにからだのちょうしを とどめる緑のたべもの	おもにエネルギーの もとになる黄色のたべもの				
1	月	ごはん ぎゅうにゅう サーモンフライ ブロッコリー ABCコンソメスープ 6月1日は 牛乳の日 	サーモンフライ ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん たまねぎ きゃべつ	こめ マカロニ じゃがいも	あぶら	633	23
2	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのトマトに コールスローサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく たまねぎ セロリ マッシュルーム きゃべつ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ソイグ マヨネーズ	595	21
3	水	ミニパン ぎゅうにゅう レモンやきそば パンパンジー チョコクリーム 6月4日~10日は 「歯と口の健康週間」 	ぶたにく かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ もやし きゃべつ レモン きゅうり	ミニパン ちゅうかめん さとう チョコレート	あぶら こまあぶら こま	635	26
4	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー トッポギスープ あじつけのり	ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ピーマン しょうが きゃべつ たけのこ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう トッポギ	あぶら こまあぶら	598	24
5	金	ごはん ぎゅうにゅう きむたくごはんのぐ たんこじる ゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はくさいキムチ たくあん しろねぎ たまねぎ だいこん	こめ しらたまん こゼリー	あぶら	626	22
8	月	<p>どようきん かんび ふりかききゆうじつ がっこう やす 土曜参観日の振替休日のため、学校はお休みです。</p>							
9	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかにこみ パンサンスー	ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ ほししいたけ きゃべつ きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら こまあぶら	612	22
10	水	がんすポケットサンド ぎゅうにゅう パンキンスープ チーズ 	がんす ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ パセリ きゃべつ とうもろこし たまねぎ	ピタパン		609	26
11	木	たこめし ぎゅうにゅう こいわしのからあげ にゅうめん 	たこ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ こいわし	にんじん いんげん ねぎ しょうが ごぼう ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ さとう でんぶん そうめん	あぶら	620	26
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパのぐ ビーフンスープ	ぎゅうにく コチュジャン たまご やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ たけのこ えのきだけ にんにく もやし たまねぎ	こめ さとう ピーファン	こま こまあぶら	622	22
15	月	ごはん ぎゅうにゅう こやどうふのたまごとし げんきUP！五つ干しサラダ ぶりかけ	とりにく こおりどうふ たまご ハム かつおぶりかけ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき しらずほし	にんじん いんげん たまねぎ きりほしだいこん ほししいたけ きゅうり	こめ さとう	あぶら こま こまあぶら	574	24
16	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ごぼうのサラダ	ぶたにく うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ なす しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ごぼう とうもろこし きゅうり	こめ さとう でんぶん	こま こまあぶら ソイグ マヨネーズ	608	21
17	水	ミニパン ぎゅうにゅう カレーうどん ひろしまドレッシングレモン バター	とりにく あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ しろねぎ きゃべつ きゅうり レモン	ミニパン うどん さとう	こま パター	601	23
18	木	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてりやき ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	あかうお とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが はくさい だいこん こんにゃく たまねぎ	こめ さとう	こま	583	28
19	金	ごはん ぎゅうにゅう カラフルポーク わかめスープ 	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ しょうが とうもろこし たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら こまあぶら こま	599	22
22	月	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう ほたんじる れいとうみかん 	まぐろ たまご いのししにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく みかんれいとう	こめ じゃがいも		667	26
23	火	ごはん ぎゅうにゅう とりすき きゅうりのすのもの こざかな 	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらずほし かえりいりこ	にんじん たまねぎ はくさい こんにゃく しろねぎ きゅうり	こめ さとう	あぶら こま	600	26
24	水	ココアパン のむヨーグルト ポトフ ブロッコリーのサラダ パンナコッタ 	ウイナー ハム	のむヨーグルト	にんじん アスパラガス ブロッコリー たまねぎ きゃべつ	パン じゃがいも パンナコッタ	あぶら ソイグ マヨネーズ	669	16
25	木	わかめごはん ぎゅうにゅう まこわやさしいのもの かきたまじる	とりにく だいす ちくわたまご	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん いんげん ねぎ ごぼう こんにゃく ほししいたけ たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら こま	584	22
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ひろしまあげちくわ キャベツのレモンあえ げんきじる 	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり しらずほし	にんじん ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	647	20
29	月	なつやさいかレー ぎゅうにゅう キラキラフルーツポンチ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト しょうが にんにく たまねぎ なす スッキーニ みかん ハインアップル もも ナタデココ	こめ あぶら レモンゼリー	じゃがいも	707	21
30	火	ひろしまおこのみどん ぎゅうにゅう いろとりどりのこまつなサラダ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ こまつな きゃべつ とうもろこし	こめ でんかす でんぶん さとう	あぶら ソイグ マヨネーズ	622	23