

6月15日(月) ~ 6月21日(日)

Aメニュー		6/2 改訂版	A B 弁当		
15 (月)	●わかめごはん ▲鶏肉の甘辛焼き ■揚げぎょうざ ◆2色ポイルキャベツ ▼冷凍パン ○牛乳 【エネルギー 818kcal】 【蛋白質 27.6g】 【脂質 24.4g】 【食塩相当量 2.2g】 ●米 麦 わかめ ▲とり肉 砂糖 しょうゆ 酒 みりん 赤みそ ■ぎょうざ 油 ◆キャベツ にんじん ▼パン ○牛乳			<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>&lt;記入の注意点&gt;</p> <p>・予約をするメニューのほうに鉛筆でし点を記入する。 (四角い枠からはみ出さないように注意)</p> </div>	A B 弁当
1年生 2年生 3年生					
16 (火)	●コーン茶めし ▲鮭の塩焼き ■ポイルウインナー ◆大根ときゅうりのピリ辛漬け ▼はちみつレモンゼリー ○牛乳 【エネルギー 811kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 21.0g】 【食塩相当量 2.9g】 ●米 麦 薄口しょうゆ 酒 塩 ごんぶ コーン ▲さけ 塩 しょうゆ ■ウインナー ◆きゅうり だいこん にんじん しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 にんにく ごま ▼レモンゼリー ○牛乳	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>&lt;記入の注意点&gt;</p> <p>・予約をするメニューのほうに鉛筆でし点を記入する。 (四角い枠からはみ出さないように注意)</p> </div>	A B 弁当		
1年生 2年生 3年生					
17 (水)	●セルフフィッシュバーガー ▲ジャーマンポテト ■しゅうまい ◆冷凍りんご ▼牛乳 【エネルギー 794kcal】 【蛋白質 29.9g】 【脂質 28.5g】 【食塩相当量 3.0g】 ●丸パン 白身フライ(角型) 油 キャベツ 中濃ソース ▲ベーコン じゃがいも コーン マッシュルーム ほうれんそう 塩 こしょう バター サラダ油 ■しゅうまい ◆りんご ▼牛乳				
1年生 2年生 3年生					
18 (木)	●ごはん ▲豚カツ ■わかさぎのフリッター ◆2色ポイルキャベツ ▼ピーマンの塩昆布炒め ○オレンジゼリー △牛乳 【エネルギー 876kcal】 【蛋白質 33.1g】 【脂質 25.7g】 【食塩相当量 1.6g】 ●米 麦 ▲豚肉 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 油 中濃ソース ■わかさぎフリッター ◆キャベツ にんじん ▼ピーマン ごま油 塩ごんぶ ○オレンジゼリー △牛乳			<div style="border: 2px dashed black; padding: 20px; text-align: center;"> <p>&lt;お願い&gt;</p> <p>はし・スプーン 弁当用ランチクロス等は、 各家庭からの持参をお願いします。</p> </div>	A B 弁当
1年生 2年生 3年生					
19 (金)	●ごはん ▲鶏肉のから揚げ ■春巻き ◆2色ポイルキャベツ ▼コーンポテト ○冷凍パン △牛乳 【エネルギー 873kcal】 【蛋白質 23.6g】 【脂質 28.2g】 【食塩相当量 1.0g】 ●米 麦 ▲とり肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 でんぶん 小麦粉 油 ■春巻 サラダ油 ◆キャベツ にんじん ▼じゃがいも コーン バター 塩 こしょう ○パン △牛乳	<div style="border: 2px dashed black; padding: 20px; text-align: center;"> <p>&lt;お願い&gt;</p> <p>はし・スプーン 弁当用ランチクロス等は、 各家庭からの持参をお願いします。</p> </div>	A B 弁当		
1年生 2年生 3年生					

6月22日(月) ~ 6月28日(日)

Aメニュー		6/2 改訂版	A B 弁当		
22 (月)	●ごはん ▲ポークソテー ■わかさぎのフリッター ◆2色ポイルキャベツ ▼ピーマンの塩昆布炒め ○オレンジゼリー △牛乳 【エネルギー 804kcal】 【蛋白質 32.0g】 【脂質 20.9g】 【食塩相当量 1.2g】 ●米 麦 ▲豚肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 小麦粉 ■わかさぎフリッター ◆キャベツ にんじん ▼ピーマン ごま油 塩ごんぶ ○オレンジゼリー △牛乳			<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>&lt;記入の注意点&gt;</p> <p>・予約をするメニューのほうに鉛筆でし点を記入する。 (四角い枠からはみ出さないように注意)</p> </div>	A B 弁当
1年生 2年生 3年生					
23 (火)	●食パン ▲ハンバーグデミグラスソースがけ ■ちくわの磯辺揚げ ◆カレーポテト ▼2色ポイルキャベツ ○とろけるプリン豆乳 △牛乳 【エネルギー 767kcal】 【蛋白質 28.3g】 【脂質 27.1g】 【食塩相当量 2.7g】 ●食パン ▲ハンバーグ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ウスターソース ■ちくわ 小麦粉 あおりのり 油 ◆じゃがいも 塩 こしょう カレー粉 ▼キャベツ にんじん ○豆乳プリン △牛乳	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>&lt;記入の注意点&gt;</p> <p>・予約をするメニューのほうに鉛筆でし点を記入する。 (四角い枠からはみ出さないように注意)</p> </div>	A B 弁当		
1年生 2年生 3年生					
24 (水)	●ごはん ▲ひじきふりかけ ■アジフライ ◆肉だんご ▼2色ポイルキャベツ ○ゆでブロッコリー △アセロラゼリー □牛乳 【エネルギー 818kcal】 【蛋白質 28.2g】 【脂質 20.0g】 【食塩相当量 1.8g】 ●米 麦 ▲ひじき しょうゆ 三温糖 みりん 酒 ごま かつおぶし ■あじ 塩 こしょう 小麦粉 卵 牛乳 パン粉 油 中濃ソース ◆あびき肉だんご ▼キャベツ にんじん ○ブロッコリー △アセロラゼリー □牛乳				
1年生 2年生 3年生					
25 (木)	●ごはん ▲鶏肉のから揚げ ■春巻き ◆2色ポイルキャベツ ▼コーンポテト ○冷凍パン △牛乳 【エネルギー 873kcal】 【蛋白質 23.6g】 【脂質 28.2g】 【食塩相当量 1.0g】 ●米 麦 ▲とり肉 しょうが にんにく しょうゆ 酒 でんぶん 小麦粉 油 ■春巻 サラダ油 ◆キャベツ にんじん ▼じゃがいも コーン バター 塩 こしょう ○パン △牛乳			<div style="border: 2px dashed black; padding: 20px; text-align: center;"> <p>&lt;お願い&gt;</p> <p>はし・スプーン 弁当用ランチクロス等は、 各家庭からの持参をお願いします。</p> </div>	A B 弁当
1年生 2年生 3年生					
26 (金)	●コーン茶めし ▲鮭の塩焼き ■ポイルウインナー ◆大根ときゅうりのピリ辛漬け ▼はちみつレモンゼリー ○牛乳 【エネルギー 811kcal】 【蛋白質 31.8g】 【脂質 21.0g】 【食塩相当量 2.5g】 ●米 麦 薄口しょうゆ 酒 塩 ごんぶ コーン ▲さけ 塩 しょうゆ ■ウインナー ◆きゅうり だいこん にんじん しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 にんにく ごま ▼レモンゼリー ○牛乳	<div style="border: 2px dashed black; padding: 20px; text-align: center;"> <p>&lt;お願い&gt;</p> <p>はし・スプーン 弁当用ランチクロス等は、 各家庭からの持参をお願いします。</p> </div>	A B 弁当		
1年生 2年生 3年生					

食材料の都合により変更になることがあります。

学校給食摂取基準:エネルギー 830kcal、たんぱく質※27~41.5g、脂質※ 18.4~27.7g、食塩相当量2.5g未満  
※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%