


6月19日(月)

～ 6月25日(日)

提出日



5月25日(木)

2時間目の休み時間まで

給食メニュー		
19 (月)	千教研の為、給食はありません	
20 (火)	<p>●クリスピーチキンバーガー ▲アーモンドサラダ ■クラムチャウダースープ ◆オレンジ ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 801kcal】 【蛋白質 38.2g】 【脂質 31.0g】 【食塩相当量 3.5g】</p> <p>●胚芽パン とり肉 しょうゆ 酒 砂糖 おろしにんにく おろししょうが こしょう こしょう 卵 小麦粉 コーンフレーク 油 キャベツ ローリエ ケチャップ トマトピューレー 中濃ソース 赤ワイン ▲キャベツ きゅうり にんじん コーン 塩 こしょう 酢 サラダ油 レモン果汁 砂糖 アーモンド ■あさり じゃがいも たまねぎ にんじん 花豆 塩 こしょう ローリエ パター 小麦粉 牛乳 豆乳 豚鶏スープ バセリ ◆オレンジ ▼牛乳</p>	<p>気温・湿度が高くなる時期です。 衛生的に過ごしましょう。</p> 
21 (水)	<p>●ジャージャー麺 ▲きびなごフライ ■キャベツと塩昆布のサラダ ◆白玉卵スープ ▼シュガーアーモンド ○牛乳</p> <p>【エネルギー 787kcal】 【蛋白質 38.7g】 【脂質 28.6g】 【食塩相当量 3.1g】</p> <p>●中華めん 豚肉 大豆 たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ながねぎ サラダ油 しょうが にんにく 赤みそ 豆みそ 甜麺醤 豆板醤 酒 砂糖 豚鶏スープ でんぶん ごま油 ▲きびなごフライ 油 ■キャベツ きゅうり にんじん 塩 こしょう 酢 サラダ油 ごま油 レモン果汁 砂糖 おろしにんにく こんぶ ごま ◆卵 白玉 はくさい こまつな にんじん しょうゆ 塩 豚鶏スープ でんぶん ▼アーモンド 砂糖 ○牛乳</p>	
22 (木)	<p>●菜めし ▲さばの南部焼き ■茎わかめ入り大根サラダ ◆味噌汁 ▼メロン ○牛乳</p> <p>【エネルギー 827kcal】 【蛋白質 29.8g】 【脂質 30.0g】 【食塩相当量 3.3g】</p> <p>●米 麦 なめしの素 ▲さば しょうゆ 砂糖 酒 みりん ごま ■だいこん きゅうり にんじん きわかめ しょうゆ 酢 砂糖 サラダ油 ごま油 マスタード ◆じゃがいも 豆腐 にんじん えのきたけ ながねぎ 赤みそ 白みそ かつおぶし ▼メロン ○牛乳</p>	<p>給食前・給食後の手洗いを徹底しましょう。</p>
23 (金)	<p>●ごはん ▲肉豆腐 ■春雨サラダ ◆わかめと卵のスープ ▼オレンジ ○牛乳</p> <p>【エネルギー 805kcal】 【蛋白質 34.6g】 【脂質 21.8g】 【食塩相当量 2.5g】</p> <p>●米 麦 ▲豆腐 豚肉 たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ えだまめ サラダ油 しょうが しょうゆ 三温糖 みりん 酒 かつおぶし でんぶん ■はるさめ キャベツ もやし こまつな にんじん しょうゆ 酢 ごま油 塩 こしょう 砂糖 ごま ◆卵 たまねぎ こまつな にんじん わかめ あさり 塩 こしょう しょうゆ 酒 豚鶏スープ でんぶん ▼オレンジ ○牛乳</p>	

6月26日(月)

～ 7月2日(日)

給食メニュー		
26 (月)	<p>●カレーライス ▲カリカリじゃこサラダ ■アルファベットスープ ◆冷凍みかん ▼牛乳</p> <p>【エネルギー 860kcal】 【蛋白質 28.5g】 【脂質 22.7g】 【食塩相当量 3.4g】</p> <p>●米 麦 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ひよこまめ セロリー にんにく しょうが サラダ油 塩 こしょう ローリエ 小麦粉 パター カレー粉 ガラムマサラ ロイヤルマサラ ターメリック チャツネ ケチャップ ウスターソース カレールウ しょうゆ 生クリーム 豚鶏スープ ▲ちりめんじゃこ キャベツ だいこん きゅうり コーン ごま 塩 こしょう しょうゆ 酢 サラダ油 ごま油 砂糖 ■マカロニ たまねぎ にんじん こまつな コーン セロリー 塩 こしょう しょうゆ 豚鶏スープ ◆冷凍みかん ▼牛乳</p>	<p>こんな箸使いをしていませんか？</p> <p>①刺しばし ②寄せばし ③涙ばし</p> 
27 (火)	1学期末テストの為、給食はありません	
28 (水)	1学期末テストの為、給食はありません	
29 (木)	<p>●ひやしきつねうどん ▲焼きおにぎり ■わかさぎのフリッター ◆豚肉と小松菜のチャンプルー ▼はちみつレモンゼリー ○牛乳</p> <p>【エネルギー 803kcal】 【蛋白質 30.6g】 【脂質 23.9g】 【食塩相当量 3.6g】</p> <p>●うどん 油揚げ しょうゆ 三温糖 酒 みりん 卵焼き なたと わかめ こまつな にんじん 砂糖 こんぶ かつおぶし ▲米 しょうゆ 酒 ■わかさぎフリッター 油 ◆豚肉 豆腐 卵 こまつな にんじん サラダ油 塩 こしょう しょうゆ 酒 ▼レモンゼリー ○牛乳</p>	<p>④迷いばし ⑤持ちばし ⑥探りばし</p> 
30 (金)	<p>●ごはん ▲ぶりの照り焼き ■かんぴょうのごま酢あえ ◆ピリ辛こんにゃく ▼いもの子汁 ○河内晩柑 △牛乳</p> <p>【エネルギー 802kcal】 【蛋白質 34.4g】 【脂質 26.5g】 【食塩相当量 2.8g】</p> <p>●米 麦 ▲ぶり しょうゆ 砂糖 酒 みりん ■かんぴょう こまつな もやし にんじん ごま しょうゆ 砂糖 酢 ごま油 ◆こんにゃく にんじん しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 とうがらし ごま ▼豆腐 油揚げ さといも こまつな にんじん ながねぎ 白みそ 赤みそ かつおぶし ○かわちばんかん △牛乳</p>	<p>みんなが気持ちよく食事ができるように 自分の箸使いをチェックしてみましょう。</p>

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%