
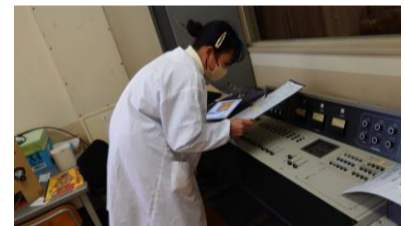


日	こんだてめい		ち・にく・ほねの もとなる あかのたべもの	ねつやちからの もとなる きいろのたべもの	からだのちょうしを ととのえる みどりのたべもの	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ	
1 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ビーフン あぶら さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ はくさい もやし	きょう 今日は5.6年生が家庭科の授業で、5 大栄養素について学び、それらを実践 的に考えた献立メニューです。栄養バ ランスだけでなく、彩りやコストのこ とも考えてくれた最強メニューです。	488 kcal 17.4 g	
	主食	ごはん						5.6年生家庭科作成メニュー
	主菜	ビーフン入り野菜炒め						
	副菜	もやしのナムル						
2 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	バターパン あぶら さとう ワンタンのかわ ABCマカロニ	キャベツ にんじん とうもろこし はくさい	きょう 今日のサラダにはワンタンの皮を 揚げたものが入っています。カリ カリに揚げた食感と、サラダと香 ばしい香りを楽しんで下さい。	538 kcal 25.6 g	
	主食	バターパン						6年生卒業リクエスト献立 かおるさん
	主菜	タンドリーチキン						
	副菜	パリパリサラダ						
3 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご あぶらあげ けずりぶし	こめ さとう あぶら こむぎこ	にんじん しいたけ グリーンピース はくさい	ひなまつりで使われる三色には、緑は 草、白は雪、ピンクは桃の花を表して いる説や、みどりけんこう しろ せいじょう クは魔除けの意味も込められていると いう説があります。	570 kcal 23.0 g	
	主食	ちらし寿司						ひなまつりこんだて
	汁物	すまし汁						
	デザート	三色蒸しパン						
6 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	こめ むぎ こむぎこ マーガリン あぶら パンこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ	かいそう いろいろ いろ 海藻には色々な色があります。こ いろ かいそう そだ うみ かか の色は海藻が育った海の深さに よって違います。	775 kcal 28.6 g	
	主食	カツカレー						6年生卒業リクエスト献立 担任芝原先生
	主菜	カツカレー						
	副菜	海藻サラダ						
7 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ はるさめ あぶら さとう こむぎこ	きゃべつ もやし にんじん しいたけ には はくさい しょうが	ぎょうざ ちゅうごく 生まれた食べ物で、 としこ 年越しやお正月に食べるなどおめ でたい食べ物だそうです。今日の すいぎょうざ かわ ちょうりん さん 手作 りです。	599.0 kcal 21 g	
	主食	ごはん						6年生卒業リクエスト献立 かみなさん
	主菜	春雨の野菜炒め						
	汁物	手作り水餃子スープ						
8 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん こんにやく もやし	きょう 今日は5.6年生が家庭科の授業で、5 大栄養素について学んだ献立パート2 です。いい歯の白とかぶり、ぴったり の献立となりました。しっかりよく噛 んで食べて下さい。	565 kcal 23.2 g	
	主食	ごはん						いいのはひこんだて 5.6年生家庭科作成メニュー
	主菜	きんぴらごぼう						
	汁物	もやしのみそ汁						
9 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ	みかん パインアップル たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	きょう 今日のフルーツサンドには生ク リームとみかん、パインが入って います。皆さんはおかずと一緒に 途中で食べますか？それとも最後 に食べますか？	542 kcal 14.7 g	
	主食	フルーツサンド						6年生卒業リクエスト献立 のあさん
	主菜	鶏肉のケチャップソテー						
	副菜	マカロニサラダ						
10 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ あぶら マーガリン こむぎこ パンこ さつまいも さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース はくさい	きょうしやくせんきょ 選ばれたメニューで 給食選挙に選ばれたメニューで す。名前も笠置の笠を文字って かきまち 笠置の笠を文字って 笠置ドリリアととても楽しくなる ようなネーミングです。	628 kcal 18.4 g	
	主食	笠置ドリリア						給食選挙メニュー
	汁物	コンソメスープ						
	デザート	さつまいもきんとん						
13 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら スパゲティ プリンのもと	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし みかん	コンソメはフランス語で「完成された」 という意味があります。一口飲むと素 さい ゆた あうみ ひろ 材の豊かな風味広がるスープの王様で す。今日のピラフとスープはコンソメ ベースで作っています。	563 kcal 19.2 g	
	主食	コンソメピラフ						6年生卒業リクエスト献立 こはさん
	汁物	パスタスープ						
	デザート	プリンアラモード						
14 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら さとう あおりんごゼリーのもと	キャベツ もやし にんじん しょうが はくさい あかしそ みかん	しょうが からだ あたた せいばん ぶく 生姜は体を温める成分が含まれて いることから、薬として利用され たといわれ、人々の役にたっ てきました。また、優れた殺菌作用や 食欲を促す作用もあります。	481 kcal 18.1 g	
	主食	ごはん						6年生卒業リクエスト献立 あいりさん
	主菜	豚肉の生姜炒め						
	副菜	ゆかり和え						
デザート	青りんごゼリー							

※米は京都府産です。下線の食材は京都府産のものです。混ぜごはん、丼、カレー等の日は、麦が入ったごはんです。

日	こんだてめい		ち・にく・ほねの もとなる あかのだべもの	ねつやちからの もとなる きいろのだべもの	からだのちょうしを ととのえる みどりのたべもの	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
15 水	牛乳 ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	6年生卒業リクエスト献立 せなさん	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ はくさい	タコライス <sup>おきなわ きょうどりりょうり</sup> は沖縄の郷土料理で、メキシコ料理である、タコスの真「タコミート」を <sup>ほん</sup> ご飯にのせたものです。	535 kcal 22.2 g
16 木	牛乳 ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	卒業お祝い献立	ぎゅうにゅう あすき とりにく くきわかめ あぶらあげ けずりぶし とうふ	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま はなふ しらたまこ	だいこん にんじん あおねぎ みかん	きょう そつぎょういわ こんだて も 今日の卒業お祝い献立はとても盛りだ くさんです。6年生のみなさんはきょう で最後の給食となってしまいます。い つも元気にたくさん食べてくれていた みなさんが卒業されるのはとてもさび しいですが、最後の給食は思い残しが ないようによい食べ方をしたいね！！	934 kcal 38.3 g
20 月	牛乳 ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	食育の日献立	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん しいたけ グリーンピース はくさい だいこん たまねぎ	とりめし かごしまけん きょうど りりょうり 鶏飯は鹿児島県の郷土料理です。もともと あまみおしまほんぽ い しま ひとびとほんど 奄美大島が本場と言われ、島の人々は本土 から渡ってくる役人のために、できる限りの もてなしをするために豪華な料理を提供し たことが始まりだとされています。	456 kcal 20.3 g
22 水	牛乳 ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ けずりぶし	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく もやし	とうふ ちゅうごく なら じだい に 豆腐は中国で生まれ、奈良時代に日 本に伝わりました。豆腐は大豆から作 られています。加工することで大豆 そのものより消化がよくなっていま す。	545 kcal 23.9 g
23 木	牛乳 ぎゅうにゅう <b>牛乳</b>	給食終了	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら やきふ マーガリン さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース だいこん	おむねにはたんぱく質が豊富に含まれてお り、他にナトリウム、カルシウム、鉄、亜 鉛といったミネラルが凝縮されていて、と ても体に良い食べ物なのです。	569 kcal 19.2 g

## 今年度もありがとうございました



デジタル版の献立表はこちらから！

下記のQRコードを読み込んでいただくと、ご覧いただけます。



給食の感想やご意見をお聞かせください！

下記のQRコードを読み込んでいただくと、入力していただけます。

