



| 日 (曜) | こんだて | 赤の食品 | | 黄の食品 | | 緑の食品 | | 加味-(kcal) 90バ 7(g) |
|--------------------|-----------------------|-------------------|------|-----------------------------|--|--|--|-----------------------|
| | | 体をつくる | | エネルギーのもと | | 体の調子をととのえる | | |
| 1 (木) | ごはん | | | こめ | | | | 776 34.3 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | とり肉のさっぱり煮 | 鶏肉手羽元 | | さとう | 土生姜 にんにく | しょうゆ 酢 | | |
| | はりはりキムチ カミカミ | しらす干し | | 米ぬか油 | 切干大根 キムチ にら | | | |
| もずくスープ | おきなわもずく とうふ 鶏卵 | | でんぷん | ねぎ | スープベース 薄しょうゆ しお | | | |
| 2 (金) | ツナとコーンのピラフ | ツナ油漬 | | こめ | 冷凍ホウレンソウ | 酒 しお カレー粉 | | 740 30.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 魚の香草焼き | さわら切り身 粉チーズ | | パン粉 オリーブ油 | パセリ にんにく | しお こしょう | | |
| オニオンスープ | ポルゴ -バ- コソ | | 米ぬか油 | 玉ねぎ にんじん セロリー ほうれんそう | しお こしょう スープベース | | | |
| 3 (土) | ソースカツ丼 | 鶏肉むね皮切 鶏卵 | | こめ 小麦粉 パン粉 米白絞油 さとう | キャベツ | しお こしょう 酒 みりん しょうゆ ウスターソース | | 845 32.5 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | じゃがいものみそ汁 | あぶらあげ 信州みそ | | 馬鈴薯 | 玉ねぎ | 煮干し(だし用) | | |
| 6 (火) | コッペパン いちごジャム | | | パン いちごジャム | | | | 710 25.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 豆のミネストローネ カミカミ | 大福豆 ポルゴ -バ- コソ | | 米ぬか油 | にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー しめじ ホールトマト | トマトピューレ ケチャップ スープベース 白ワイン しお こしょう | | |
| キャベツとウインナーのソテー | ボークウインナー | | 米ぬか油 | キャベツ チンゲンサイ | しお こしょう しょうゆ | | | |
| 7 (水) | たこめし カミカミ | たこ | | こめ | 干しいたけ にんじん | しょうゆ しお 酒 削り節(だし用) | | 694 30.7 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | きびなごのチーズあげ | きびなご 鶏卵 粉チー ーズ | | 小麦粉 コーンスターチ 米白絞油 | | | | |
| | 小松菜のみそ汁 | あぶらあげ 信州みそ | | 馬鈴薯 | こまつな | 煮干し(だし用) | | |
| 8 (木) | ごはん | | | こめ | | | | 696 28.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 八宝菜(えび) | 豚肉スライス むきえび | | 米ぬか油 でんぷん | 土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ | しお しょうゆ | | |
| 大豆のいそ煮 カミカミ | 大豆 ひじき | | さとう | | しょうゆ 煮干し(だし用) | | | |
| 9 (金) | ごはん | | | こめ | | | | 853 35.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 魚の甘酢ソースかけ | はまち | | 小麦粉 でんぷん 米白絞油 ごま油 さとう | 土生姜 ねぎ | 酒 しょうゆ 酢 | | |
| | 野菜のごま炒め | しらす干し | | 白いりごま 米ぬか油 | ほうれんそう キャベツ 冷凍ホウレンソウ | しょうゆ | | |
| とうふのみそ汁 | とうふ カットわかめ 赤みそ | | | ねぎ | 煮干し(だし用) | | | |
| 12 (月) | ごはん | | | こめ | | | | 810 34.0 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | かしわのこはくあげ | 鶏肉・手切れ | | でんぷん 米白絞油 | 土生姜 | しょうゆ | | |
| | もやしナムル風 | ちくわ | | ごま油 | もやし ほうれんそう | しょうゆ | | |
| かきたま汁 | 鶏卵 とうふ カットわかめ | | でんぷん | にんじん ねぎ | 薄しょうゆ しお 削り節(だし) | | | |
| 13 (火) | バターパン | | | バターパン | | | | 853 26.5 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 焼きコロッケ | 牛肉ひき肉 豚肉ひき肉 豆乳 | | 馬鈴薯 米ぬか油 さとう パン粉 | 玉ねぎ | しお こしょう ウスターソース | | |
| 野菜いっぱいスープ | ポルゴ -バ- コソ | | | にんじん 玉ねぎ キャベツ | しお こしょう スープベースチキン | | | |
| 14 (水) | ドライカレー カミカミ | ひよこ豆 牛肉ひき肉 | | こめ 麦 米ぬか油 | 玉ねぎ ビーマン にんじん にんにく | カレー粉 しお ウスターソース ケチャップ | | 716 26.4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | 糸寒天のスープ | ポルゴ -バ- コソ | | ごま油 | 寒天 チンゲンサイ キャベツ にんじん 干しいたけ 土生姜 | しお こしょう 薄しょうゆ スープベースチキン | | |

| | | | | | | |
|-----------|---------------|---|------------------------------|---|---|-------------|
| 15 (木) | ごはん | | こめ | | | 733 29.2 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | さばのみそ煮 | 鯖切り身 信州みそ | さとう | 土生姜 | みりん 酒 しょうゆ | |
| | ひじきのソテー | ひじき | 米ぬか油 さとう | にんじん 冷凍ホウレンソウ にら | しお こしょう しょうゆ | |
| | すまし汁 | とうふ | | えのきだけ ねぎ | 薄しょうゆ しお 削り節(だし) | |
| 16 (金) | ごはん | | こめ | | | 757 31.6 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 鶏肉の南蛮漬け | 鶏肉もも皮なし | でんぷん 小麦粉 米ぬか油 さとう | 玉ねぎ にんじん ピーマン | しお こしょう 酢 しょうゆ | |
| | 三色野菜炒め | | ごま油 白いりごま | もやし にんじん にら | しょうゆ しお | |
| | 玉ねぎのみそ汁 | とうふ カットわかめ 信州みそ | | ねぎ 玉ねぎ | 削り節(だし用) | |
| 19 (月) | チキンカレー | 鶏肉手切り スキムミルク 粉チーズ  | こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉 | にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー | しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン | 845 24.7 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | フルーツのヨーグルト和え | ヨーグルト | | みかん缶 黄桃缶 | | |
| 20 (火) | ミルクパン | | ミルクパン | | | 884 33.6 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | チリコンカン | 大豆 牛肉ひき肉 | 馬鈴薯 米ぬか油 さとう | 玉ねぎ にんじん にん にく | カレー粉 しょうゆ オールスパイス しお 酒 ケチャップ | |
| | カントリーポテト | 粉チーズ | 馬鈴薯 米白絞油 | | しお こしょう | |
| 21 (水) | ごはん | | こめ | | | 850 33.3 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 魚フライカクテルソース添え | ホキ 鶏卵 | 小麦粉 パン粉 米白絞油 さとう | | しお こしょう ケチャップ ウスターソース | |
| | ひじきのガーリック炒め | ひじき ヨルダ-バ-ソウ | オリーブ油 | ピーマン 冷凍ホウレンソウ にんにく | 酒 しお こしょう しょうゆ | |
| | ニラたまスープ | ヨルダ-バ-ソウ 鶏卵 | なたね油 馬鈴薯 | 玉ねぎ にんじん にら | 薄しょうゆ しお 削り節(だし用) | |
| 22 (木) | わかめごはん | 炊込みわかめ | こめ 麦 | | | 741 23.0 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | じゃが芋のあんかけ | 豚肉ひき肉 | 馬鈴薯 米ぬか油 さとう ごま油でんぷん | 土生姜 玉ねぎ にんじ ん 干しいたけ ピーマン | しょうゆ しお こしょう | |
| | キャベツのツナ炒め | ツナ油漬 | ごま油 さとう 白いりごま | キャベツ にら  | しょうゆ しお こしょう | |
| 23 (金) | ごはん | | こめ | | | 793 24.7 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ちくわのチーズいそべあげ | 冷凍焼きちくわ あおのり 粉チーズ | 小麦粉 米白絞油 | | | |
| | きゅうりのヘルシーソテー | カミカミ | ごま油 さとう | きゅうり 寒天 | 薄しょうゆ 酢 豆板醤 | |
| | かぼちゃのみそ汁 | あぶらあげ 赤みそ | | 南瓜 玉ねぎ | 煮干し(だし用) | |
| 26 (月) | 玄米入りごはん | | こめ 玄米 | | | 819 31.2 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | 麻婆なす | 豚肉ひき肉 赤みそ | なたね油 米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん | 土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ なす にら | しょうゆ 酒 豆板醤 | |
| | いかと大豆のチリソース | あかいか 大豆 | でんぷん 米白絞油 さとう | にんにく 土生姜 | こしょう 酒 豆板醤 ケチャップ しょうゆ | |
| 27 (火) | コッペパン | | パン | | | 880 33.6 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ポテトチャウダー | ひよこ豆 ヨルダ-バ-ソウ 牛乳 スキムミルク | 馬鈴薯 米ぬか油 小麦粉 バター | 玉ねぎ にんじん マジックルーム パセリ | しお こしょう スープベースチキン | |
| | 野菜炒め | | 米ぬか油 | キャベツ にんじん もやし にら | しお こしょう しょうゆ | |
| | 焼きフランク | ポークウィンナー | さとう | | ケチャップ ウスターソース | |
| | 水無月 | 行事食 | 小麦粉 上新粉 白さとう 甘納豆 | | | |

☆6月28日(水) 29日(木) 30日(金)は、期末テストのため給食がありません