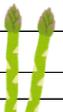


日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤)おもに体をつくるもとになる	(黄)おもにエネルギーのもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるもとになる			
3(月)	▲いわつきくさん はくはん		こめ	しよくぶつあがら		617 24.4	
	のりつくだに<こぶくろ>	のり	みずあめ	さとう	しょうゆ す		
	▲◆しんたまねぎのわぎゅうにくどうふ	どうふ ぎゅうにく	しらたき	しよくぶつあがら さとう	はくさい たまねぎ ねぶかかねぎ にんじん えのきだけ しいたけ さやいんげん		みりん しょうゆ しお かつおだしじる こんがだしじる
	▲こまつなサラダ		さとう	しよくぶつあがら	もやし こまつな コーン		しょうゆ す しお
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
4(火)	🎉 6年生3校親善球技大会応援献立 🎉						
	◎セルフかつバーガー(こどもパンスライス)	だっしふんにゅう	こむぎこ	さとう ショートニング		イースト しお	
	(とんかく勝>つ)	ぶたにく	パンこ	でんがん こんが		しお こしょう ちゅうのうソース	
	▲◆しんじゃがのスープに	とりにく ぶたにく	じゃがいも	しよくぶつあがら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー こまつな	コンソメ ローリエパウダー しお こ しょう ポークスープ しるワイン ナツメ グ コリアンダー カルダモン	
	ヨーグルト	ヨーグルト	だっしふんにゅう	さとう		ゼラチン かんてん	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
5(水)	🍷 4日から10日まで「歯と口の健康週間」 🍷 かむことを意識できる かみかみ献立 🍷						
	▲◎かみかみたかなチャーハン	ぶたにく あがらあげ だいず	こめ	ごまあがら ラード ごま	にんじん たかな	ちゅうかだしのもと チキンスープ しお しょうゆ さけ す	
	◆◎いかのガーリックたつたあげ	いか	でんがん		にんにく	しょうゆ みりん	
	◎かむかむサラダ	こんが	さとう	ごまあがら	れんこん だいこん コーン	しお す しょうゆ	
	◆さくらんぼ 				さくらんぼ 		
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
6(木)	梅の日						
	◆うめわかめごはん	わかめ	こめ	でんがん さとうしよくぶつあ がら	うめ	しお	
	ひじきいりあつやきたまご	たまご ひじき	さとう	しよくぶつあがら でんがん	にんじん	しょうゆ しお す かつおだしじる	
	▲とんじる 	ぶたにく どうふ みそ	じゃがいも	こんやく しよくぶつあ がら	ごぼう にんじん だいこん ねぶかかねぎ	かつおだしじる こんがだしじる しょう ゆ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
7(金)	ジャージャーめん(ちゅうかめん)						
	▲(<)	ぶたにく だいず みそ	さとう	でんがん ごまあがら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけ のこ	トウバンジャン しょうゆ コチジャン テ ンメンジャン ちゅうかだしのもと さけ	
	きびなごのサクサクあげ	きびなご みそ	こむぎこ	しよくぶつあがら でんがん さとう	しょうが	しょうゆ みりん しお	
	◎あじさいゼリー 		さとう		レモン ナタデココ	ぶどうかじゅう	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
10(月)	入梅 🍷 お魚の日...旬の いわし を紹介します。 🍷 ▲ 10日から14日まで「地場産物活用強化ウィーク」						
	▲いわつきくさん はくはん		こめ	しよくぶつあがら			
	わかめふりかけ<こぶくろ>	かつおぶし わかめ のり	さとう	でんがん		しお まつちや しいたけエキス	
	◎いわしのうめに 	いわし	さとう	でんがん	うめ	しょうゆ しお	
	▲さわにわん 	ぶたにく こおりどうふ	しらたき	しよくぶつあがら	ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぶかかねぎ	かつおだしじる こんがだしじる しょう ゆ しお こしょう	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11(火)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食 「じゃがマーボー」が登場します♪						
	▲いわつきくさん はくはん		こめ	しよくぶつあがら			
	▲◆◎じゃがマーボー	ぶたにく だいず みそ	じゃがいも	しよくぶつあがら さとう ごまあがら でんがん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぶかかねぎ しい たけ	ちゅうかだしのもと さけ しょうゆ ト マトケチャップ チキンスープ トウバン ジャン トウチジャン さけがす オイス ターソース	
	▲ちびごんにやくサラダ	どうにゅう	こんにやく	さとう ごまあがら	こまつな もやし にんじん たまねぎ	しょうゆ す しお	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
12(水)	▲メロンパン						
	▲ポークビーンズ	だいず ぶたにく チーズ	さとう	じゃがいも しよくぶつあ がら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリン ビース	しお ナツメグ コリアンダー カルダモ ン トマトピューレ トマトケチャップ ウ スターソース スープストック からしこ こしょう	
	わかめサラダ	わかめ	さとう	しよくぶつあがら オリーブ あがら ごま	キャベツ だいこん	しお しょうゆ す	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
13(木)	👤 OO先生の好きな給食・思い出の給食 「冷凍みかん」が登場します♪						
	▲もずくどん(にしくさん はくはん)		こめ	しよくぶつあがら			
	(<)	もずく ぶたにく だいず	しよくぶつあがら	さとう でんがん ごまあがら	たまねぎ にんじん しょうが コーン	さけ しょうゆ みりん しお	
	▲にくだんごスープ 	ほたて とりにく ぶたにく	こむぎこ	でんがん ごまあがら	はくさい しいたけ きくらげ たまねぎ にんじん ねぶ かかねぎ こまつな	しお ポークスープ ちゅうかだしのもと しょうゆ オイスターソース	
	◎れいとうみかん 				みかん		
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
14(金)	▲◆アスパラガスとえびのピラフ						
	▲わかさぎマリネ	わかさぎ	でんがん	しよくぶつあがら さとう オリーブあがら	パプリカ たまねぎ パセリ レモン	しるワイン しお こしょう す	
	▲◆しんたまねぎのコンソメスープ	ぶたにく	さとう	しよくぶつあがら	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	しお こしょう ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス チキンスー プ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

日(曜)	献立名	主な食品とその働き			調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
		(赤)おもに体をつくるものになる	(黄)おもにエネルギーのもとになる	(緑)おもに体の調子を整えるものになる			
<b>🍷 OO先生の好きな給食・思い出の給食「油淋鶏」が登場します♪</b>							
17(月)	▲いわつきくさん はくはん		こめ	しょうが		643 26.0	
	かんこくふうあじつけのり<こぶくろ>	のり	ごま		しお		
	◎ユーリンチー	とりにく	こめ	しょうが	しょうゆ		す
	▲ちゅうかふうかきたまコンスープ	たまご	でんぷん	えのきたけ	たまねぎ		にんじん
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
<b>◎ 東っ子 まつり ! ◎ 夏祭り 屋台風献立 ◎ ◎</b>							
18(火)	▲◎ソースやきそば	ぶたにく	こむぎ	キャベツ	たまねぎ	にんじん	
	◆しんじゃがコンソメパンチフライ		じゃがいも	パセリ			
	ゆかりあえ		さとう	だいこん	パプリカ	あかしそ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ミルクコーヒー<こぶくろ>		さとう			コーヒー	
<b>🍷 食育の日…日本味めぐり～関東地方の 郷土料理を 紹介します。～ 🍷</b>							
19(水)	★▲ふかがわめし	あさり	こめ	にんじん	しょうが	えだまめ	
	★あじのさんがやき	あじ	みそ	たまねぎ	にんじん	ねぎ	
	★かんぴょうのたまごとじじる	たまご	でんぷん	かんぴょう	にら	しいたけ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
20(木)	▲いわつきくさん はくはん		こめ				
	▲とうふのカレーに	とうふ	みそ	じゃがいも	でんぷん	こむぎ	
	かいそうサラダ	わかめ	さとう	ごま	もやし	コーン	
	ハニーピーナッツ<こぶくろ>		ピーナッツ	さとう	でんぷん		
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
<b>◎ 6月21日は、「夏至(げし)」です。1年でいちばん昼の時間が長い日です。福井県では、焼いたさばを食べる風習があるそうです。</b>							
21(金)	◎▲たこめし	たこ	あぶら	こめ	しょうが	えだまめ	
	◎さばのしおやき	さば					
	◆▲アスパラガスのごまあえ		さとう	ごま	アスパラガス	にんじん	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
<b>◆ さいたまヨーロッパやさいの日…旬の カリフラワー を紹介します。 ◆</b>							
24(月)	▲フラワーロールパン		こむぎ	さとう	マーガリン		
	デミグラスソースオムレツ	たまご	さとう	だいず	あぶら	でんぷん	
	◆▲さいたまヨーロッパやさいいりミネストローネスープ	ぶたにく	しろいんげん	さとう	マカロニ	オリーブ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
<b>🍷 OO先生の好きな給食・思い出の給食「鶏肉のから揚げ」が登場します♪</b>							
25(火)	◆▲しんしょうがごはん	ぶたにく	あぶら	こめ	しょうが	えだまめ	
	◎とりにくのからあげ	とりにく	でんぷん	こめ	しょうが	にんにく	
	▲あまぜあえ		さとう	キャベツ	にんじん	ごま	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26(水)	ぶたにくときゃべつのおこし		こむぎ	でんぷん			
	(ぐ)	ぶたにく	しょうが	あぶら	でんぷん		
	(すだちつゆ)<こぶくろ>	かつお		だいこん	すだち	レモン	
	◆みそポテト	みそ	じゃがいも	こむぎ	しょうが	あぶら	
	◆メロン					メロン	
<b>魚の日…旬の あじ を紹介します◆ 🍷 ラッキーにんじんの日…「さつま汁」の中に 星型にんじんが かくれています。 🍷</b>							
27(木)	▲いわつきくさん はくはん		こめ				
	しそこんぶふりかけ<こぶくろ>	こんぶ	あぶら	こめ	さとう		
	◆あじのてりやき	あじ	さとう				
	さつまじる	とりにく	みそ	こんにゃく	しょうが	あぶら	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28(金)	▲いわつきくさん はくはん		こめ				
	▲ポークカレー	ぶたにく	チーズ	じゃがいも	でんぷん	ラード	
	キャラットラベ		しょうが	あぶら	オリーブ	あぶら	
	◆さくらんぼ					さくらんぼ	
	▲ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					

◇献立表の栄養価は中学年のもので表示してあります。◇献立は都合により変更となる場合がありますので御了承ください。

◇料理の作り方や加工食品の食材など知りたい場合は、学校栄養職員までお問合せください。

◎行事食

◆旬の食材(季節の料理)

★郷土料理

▲地場産物