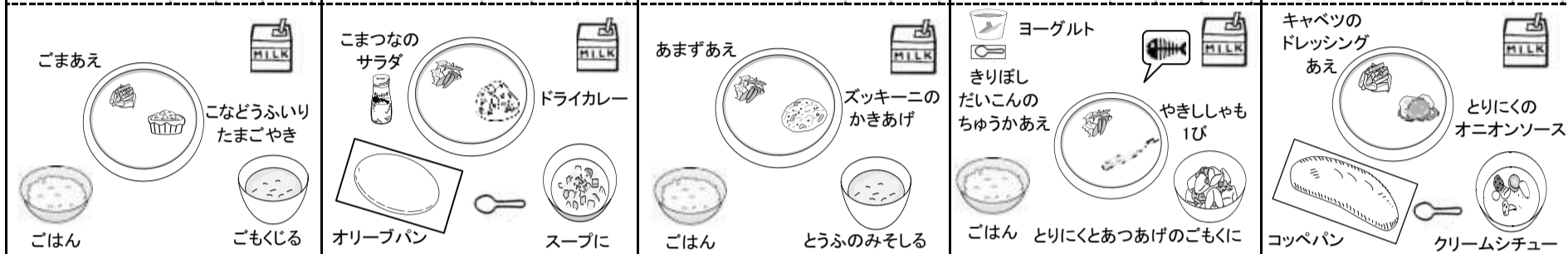
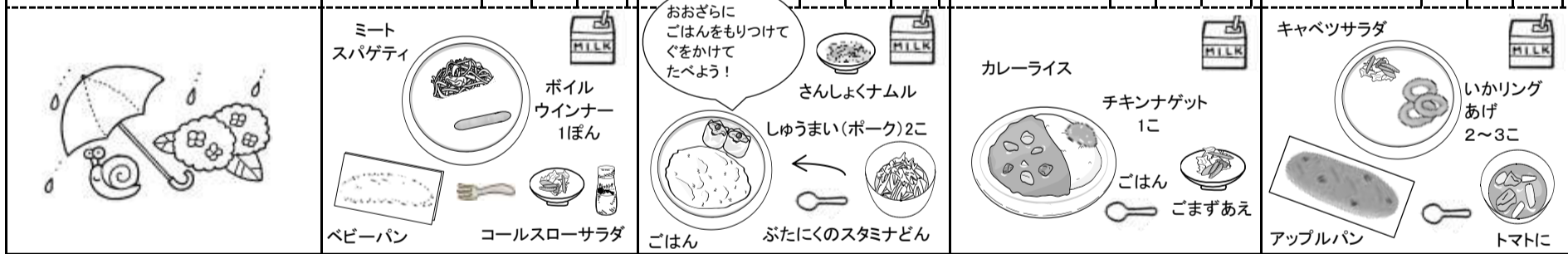




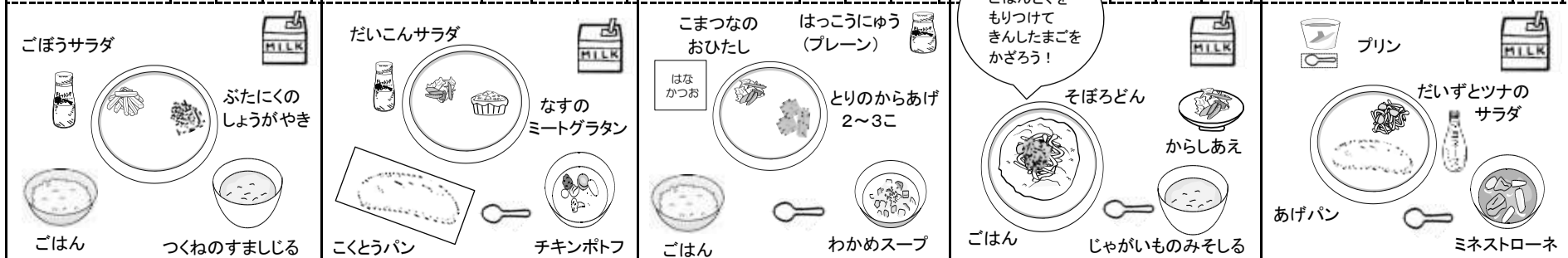
<p>1(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ごもくじる</b></p> <p>ぶたにく 15 (あ) とうふ 20 (あ) ごぼう 10 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) えのきたけ 10 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き)</p> <p><b>ごまあえ</b></p> <p>ツナ 10 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.7 さとう 0.3 (き) みりん 0.8</p> <p>こなどうふいり たまごやき</p> <p>とりにんち 20 (あ) たまご 25 (あ) こなどうふ 4 (あ) ひじき 0.3 (あ) にんじん 2 (み) あおねぎ 2 (み) あぶら 0.2 (き) りょうりしゆ 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4 (き) けずりぶし 0.3 だしこんぶ 0.05</p> <p>576 29.1 18.9</p>	<p>2(火) オリーブパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>スープに</b></p> <p>とりにく 25 (あ) あぶら 0.2 (き) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1</p> <p><b>ドライカレー</b></p> <p>ぶたミンチ 30 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) なす 10 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) こめこカレールウ① 3 (き) こいくちしょうゆ 0.7 ウスターソース 0.7 あかワイン 0.8 トマトケチャップ 3 のうこうソース 1.2 あぶら 0.2 (き) しお 0.1 カレーこ 0.1 クミン 0.02 ターメリック 0.07 でんぶん 0.8 (き)</p> <p><b>こまつなのサラダ</b></p> <p>ささみフレーク 8 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま)</p> <p>595 29.6 24.4</p>	<p>3(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>とうふのみそしる</b></p> <p>とうふ 30 (あ) あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 20 (み) えのきたけ 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)</p> <p><b>ズッキーニのかきあげ</b></p> <p>ウインナ 10 (あ) ひじき 0.3 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) ズッキーニ 10 (み) こむぎこ 12 (き) でんぶん 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 7 (き)</p> <p><b>あまざるあえ</b></p> <p>ちくわ 3 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) ごまあぶら 0.4 (き) す 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5</p> <p>627 20.2 21.4</p>	<p>4(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>とりにくとあつあげのごもくに</b></p> <p>とりにく 15 (あ) あつあげ 35 (あ) じゃがいも 50 (き) にんじん 15 (み) いたこんやく 30 むきえだまめ 5 (み) ほししいたけ 0.2 (み) けずりぶし 2 あぶら 0.2 (き) こいくちしょうゆ 4 さとう 2 (き) みりん 1</p> <p><b>やきししゃも</b></p> <p>ししゃも 1び (あ)</p> <p><b>きりぼしだいこんのちゅうかあえ</b></p> <p>ささみフレーク 8 (あ) きりぼしだいこん 2 (み) きゅうり 15 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 す 1 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き)</p> <p><b>ヨーグルト</b></p> <p>ヨーグルト 1こ (あ)</p> <p>613 28.5 15.3</p>	<p>5(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>クリームシチュー</b></p> <p>とりにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) しめじ 5 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.7 (き) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) でんぶん 0.5 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 しろワイン 1</p> <p><b>とりにくのオニオンソース</b></p> <p>とりにく 50 (あ) たまねぎ 8 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) あぶら 0.1 (き) しお 0.1 こしょう 0.01 りんごピューレ 1 (み) こいくちしょうゆ 1.8 りょうりしゆ 1.2 さとう 1.8 (き) でんぶん 0.3 (き)</p> <p><b>キャベツのドレッシングあえ</b></p> <p>ツナ 5 (あ) キャベツ 30 (み) にんじん 5 (み)</p> <p>634 33.9 25.0</p>
--	--	--	--	--



<p>8(月) きゅうしよく 給食なし</p>	<p>9(火) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>ミートスパゲティ</b></p> <p>ぶたミンチ 40 (あ) スパゲティ 30 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 10 (み) ほししいたけ 0.5 (み) トマトケチャップ 13 (み) トマトピューレ 3 (み) ウスターソース 3 のうこうソース 2 あかワイン 2 でんぶん 0.2 (き) しお 0.05 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き)</p> <p><b>ポイルウインナー</b></p> <p>チキンウインナー 1ぼん (あ)</p> <p><b>コールスローサラダ</b></p> <p>キャベツ 30 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (コールスロー)</p> <p>572 26.2 21.0</p>	<p>10(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ぶたにくのスタミナどん</b></p> <p>ぶたにく 40 (あ) にんにく 0.2 (み) しょうが 0.2 (み) いとこんやく 15 たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) しめじ 10 (み) にら 8 (み) ごまあぶら 0.2 (き) こいくちしょうゆ 6 さとう 2.7 (き) りょうりしゆ 1.3 みりん 0.5 オイスターソース 0.2</p> <p><b>しゅうまい</b></p> <p>しゅうまい 2こ (あ) (ポーク)</p> <p><b>さんしよくナムル</b></p> <p>もやし 25 (み) ほうれんそう 10 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) しお 0.05 ごまあぶら 0.2 (き)</p> <p>556 25.3 14.4</p>	<p>11(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) りんごピューレ 5 (み) こめこカレールウ① 8 (き) こめこカレールウ② 8 (き) とりがらスープ 1 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2 (き)</p> <p><b>チキンナゲット</b></p> <p>チキンナゲット 1こ (あ) あげあぶら 2 (き)</p> <p><b>ごまあえ</b></p> <p>チキンハム 5 (あ) こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) す 0.8</p> <p>615 22.8 17.7</p>	<p>12(金) アップルパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>トマトに</b></p> <p>ミートボール 30 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) トマト(かん) 15 (み) むきえだまめ 5 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 (き) トマトピューレ 1 (み) しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p><b>いかリングあげ</b></p> <p>いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 りょうりしゆ 1 でんぶん 10 (き) あげあぶら 2 (き)</p> <p><b>キャベツサラダ</b></p> <p>ささみフレーク 7 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6 (き)</p> <p>614 29.5 17.5</p>
-------------------------	--	--	--	---



<p>15(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>つくねのすましじる</b></p> <p>とりつくね 20 (あ) とうふ 10 (あ) たまねぎ 20 (み) こまつな 10 (み) えのきたけ 10 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2</p> <p><b>ぶたにくのしょうがやき</b></p> <p>ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 25 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしょうゆ 3.4 さとう 1.7 (き) りょうりしゆ 1.2</p> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>ツナ 8 (あ) ごぼう 15 (み) にんじん 5 (み) きゅうり 10 (み) うすくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま)</p> <p>587 28.3 15.2</p>	<p>16(火) こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>チキンポトフ</b></p> <p>とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) キャベツ 30 (み) たまねぎ 25 (み) にんじん 15 (み) しお 0.3 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゆ 1 とりがらスープ 3</p> <p><b>なすのミートグラタン</b></p> <p>ぶたミンチ 20 (あ) マカロニ 5 (き) (エルポ) なす 35 (み) たまねぎ 20 (み) ナチュラルチーズ 5 (あ) トマトケチャップ 8 トマトピューレ 1 (み) ウスターソース 1 あかワイン 1 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p><b>だいこんサラダ</b></p> <p>ささみフレーク 7 (あ) だいこん 20 (み) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう)</p> <p>584 30.2 19.1</p>	<p>17(水) ごはん はっこうにゅう(プレーン)</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>とりにく 15 (あ) とうふ 15 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) とりがらスープ 3 しょうが 0.1 (み) しお 0.15 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き)</p> <p><b>とりのからあげ</b></p> <p>とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) りょうりしゆ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き)</p> <p><b>こまつなのおひたし</b></p> <p>こまつな 20 (み) もやし 20 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス1ぶくら (あ)</p> <p>569 24.1 14.6</p>	<p>18(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>じゃがいものみそしる</b></p> <p>あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)</p> <p><b>そばろどん</b></p> <p>とりにんち 40 (あ) にんじん 10 (み) さやいんげん 3 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしょうゆ 3 さとう 2.5 (き) りょうりしゆ 3 みりん 1 あぶら 0.2 (き) きんしたまご 15 (あ)</p> <p><b>からしあえ</b></p> <p>ちくわ 3 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) ごまあぶら 0.1 (き) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08</p> <p>675 23.6 16.4</p>	<p>19(金) ぎゅうにゅう</p> <p><b>ミネストローネ</b></p> <p>ベーコン 15 (あ) スパゲティ 7 (き) (シヨート) たまねぎ 30 (み) キャベツ 20 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) トマト(かん) 5 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3.5 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.3 (き) あかワイン 1</p> <p><b>あげパン</b></p> <p>ベビーパン 1こ (き) あげあぶら 4 (き) グラニューとう 4 (き)</p> <p><b>だいずとツナのサラダ</b></p> <p>ツナ 8 (あ) だいず 3 (あ) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) みりん 0.3 ノンエッグマヨネーズ (き) クラス1ぼん</p> <p><b>プリン</b></p> <p>プリン 1こ (き)</p> <p>569 21.2 23.8</p>
--	--	---	---	---



<b>22(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>とんじる</b> ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) だいこん 20 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 10 (み) あおねぎ 5 (み) つきこんにやく 10 (き) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) <b>さばのこうみやき</b> さば 1 (あ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずかじゅう 0.5 (み) す 1 でんぷん 0.2 (き) <b>ぴりからきゅうり</b> きゅうり 30 (み) しろうごみ 0.5 (き) こいくちしょうゆ 1.4 す 0.5 さとう 0.3 (き) トウバンジャン 0.05 ごまあぶら 0.2 (き) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 584 30.2 19.9	<b>23(火)</b> コッペパン ぎゅうにゅう <b>ズッキーニのスープ</b> とりにく 25 (あ) じゃがいも 50 (き) ズッキーニ 20 (み) たまねぎ 20 (み) キャベツ 15 (み) にんじん 15 (み) とりがらスープ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 <b>にくだんごのケチャップあん</b> ミートボール 40 (あ) でんぷん 8.1 (き) あげあぶら 3 (き) トマトケチャップ 4 トマトピューレ 1 (み) さとう 1 (き) ウスターソース 0.5 こいくちしょうゆ 0.3 <b>さんしよくサラダ</b> こまつな 25 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (コールスロー) 585 26.4 20.0	<b>24(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>マーボーどうふ</b> どうふ 90 (あ) ぶたミンチ 20 (あ) なす 30 (み) ほししいたけ 0.5 (み) しょうが 0.5 (み) にんにく 0.1 (み) あかみそ 3 (あ) まめみそ 2 (あ) こいくちしょうゆ 3 りょうりしゆ 1.5 テンメンジャン 0.5 しお 0.12 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.3 (き) でんぷん 1.5 (き) <b>パンパンジーサラダ</b> ささみフレーク 10 (あ) もやし 25 (み) きゅうり 10 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) <b>ぶどう</b> デラウェア 40 (み) 582 23.7 18.4	<b>25(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>ハヤシライス</b> ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 30 (あ) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 1 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 4 (み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめこハヤシライス① 8 (き) こめこハヤシライス② 7 (き) <b>チンゲンサイのドレッシングあえ</b> ツナ 10 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 575 22.5 15.0	<b>26(金)</b> コッペパン ぎゅうにゅう <b>むぎとひよこまめのスープ</b> とりにく 20 (あ) おしむぎ 5 (き) ひよこまめ 5 (あ) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) とりがらスープ 3 しろワイン 1 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き) <b>しろみざかなのフライ</b> トマトソースかけ ホキ 1 (あ) りょうりしゆ 1 こむぎこ 4 (き) しお 0.1 こしょう 0.02 パンこ 7 (き) あげあぶら 6 (き) トマトケチャップ 5 トマト(かん) 3 (み) のうこうソース 1 しろワイン 1 でんぷん 0.3 (き) <b>グリーンサラダ</b> ささみフレーク 8 (あ) キャベツ 20 (み) きゅうり 10 (み) むきえだまめ 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 590 31.3 19.5
---	---	---	---	--

<b>22(月)</b> ぴりからきゅうり さばのこうみやき ごはん とんじる 	<b>23(火)</b> さんしよくサラダ にくだんごのケチャップあん (4~5こ) コッペパン ズッキーニのスープに 	<b>24(水)</b> ぶどう (デラウェア) パンパンジーサラダ ごはん マーボーどうふ 	<b>25(木)</b> ハヤシライス ごはん チンゲンサイのドレッシングあえ 	<b>26(金)</b> フライにソースをかけてね! グリーンサラダ しろみざかなのフライ トマトソースかけ コッペパン むぎとひよこまめのスープ 
---	---	--	--	---

<b>29(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう <b>かんこくふうすきやき</b> ぶたにく 30 (あ) どうふ 30 (あ) いとこんにやく 30 (あ) はくさい 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) しめじ 10 (み) しょうが 0.2 (み) にんにく 0.1 (み) こいくちしょうゆ 5.5 さとう 2.7 (き) りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き) <b>はるまき</b> はるまき 1 (あ) あげあぶら 4 (き) <b>キャベツのちゅうかあえ</b> ツナ 8 (あ) キャベツ 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 す 1 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き) 610 24.4 20.5	<b>30(火)</b> こめこパン ぎゅうにゅう <b>にんじんのポターージュ</b> とりにく 15 (あ) にんじん 35 (み) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 35 (み) むきえだまめ 5 (み) きゅうりにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3.5 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.5 (き) こなチーズ 2 (あ) だしふんにゅう 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.03 <b>ぶたにくのバーベキューソース</b> ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごピューレ 2 (み) こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1.5 さとう 1.5 (き) でんぷん 0.3 (き) <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 30 (き) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) しお 0.1 こしょう 0.03 フンエッグマヨネーズ (き) クラス1ぼん 634 35.1 25.2
---	--

<b>29(月)</b> キャベツのちゅうかあえ はるまき1こ ごはん かんこくふうすきやき 	<b>30(火)</b> ポテトサラダ ぶたにくのバーベキューソース こめこパン にんじんのポターージュ 
--	--

【6月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
593	18.2	29.2	382	3.9	260	0.48	0.57	23

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%  
 ※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

※太字は地産地消の食材です。  
 ※食材入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承ください。  
 ※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類にはえび・かきが混入している場合があります。  
 ※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!  
 ※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

# 令和8年6月 学校給食だより

## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

### 自分の健康のためにできること

<b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b>	<b>ゆっくり、よくかんで食べる</b>	<b>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適量」を意識する</b>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

### 食の未来のためにできること

<b>食べ物は何からできているか、どこから来るのかを知る</b>	<b>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</b>	<b>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</b>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

## よくかんで食べよう

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

～給食紹介～

<b>ぶどう</b> 夏が旬のぶどうが給食に登場します。種類は「デラウェア」です。デラウェアは粒が小さく、種がないのが特長です。甘みが凝縮していておいしいですよ。給食に使われるデラウェアは、太子町で作られたものです。生産者の方に感謝していただきます。	<b>なす</b> なすも夏が旬の野菜です。細長いものや丸いものなどいろいろな形のものがああります。皮にはナスニンという成分があり、体を守る働きがあります。給食のドライカレーやミートグラタンなどに入っていますよ。
--	---