

●17日(水)			●18日(木)ならの日			19日(金)			22日(月)			23日(火)沖縄慰霊の日			24日(水)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
しろごはん			パン			しろごはん			しろごはん			こめこパン			むぎごはん		
こめ★	80	き	パン★	50	き	こめ★	80	き	こめ★	75	き	こめこパン★	50	き	こめ★	67.5	き
ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			むぎ	7.5	き
ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	ぎゅうにゅう	206	あか
マーボー豆腐			オムレツ			さばのうめに			ししゃものかんろに			ぶたにくのあまからいため			ぎゅうにゅう		
豆腐	70	あか	プレーンオムレツ	60	あか	さばきりみ	50	あか	ししゃものかんろに	20	あか	ぶたにく	40	あか	あつやきたまご		
ぶたひきにく	28	あか	なすのラトウイユ			つちしょうが	0.5	みどり	あおなのこみあえ			あぶら	0.5	き	あつやきたまご	60	あか
たまねぎ	55	みどり	なす(広陵町産)	20	みどり	うめペースト★	3.5	みどり	こまつな	20	みどり	こいくちしょうゆ★	2	き	きんぴらごぼう		
にんじん	10	みどり	とりにく	20	あか	りょうりしゅ	3	き	はくさい	35	みどり	さとう	1.6	き	ごぼう	38	みどり
しいたけ★	6	みどり	ズッキーニ★	10	みどり	さとう	2	き	しおこんぶ	0.8	あか	みりん	0.6	き	ぶたひきにく	10	あか
あおねぎ★	5	みどり	トマト★	10	みどり	こいくちしょうゆ★	1.5	き	ゆずかじゅう	0.5	みどり	りょうりしゅ	0.5	き	とりにく	2	あか
つちしょうが	0.5	みどり	オリーブオイル	0.7	き	みりん	1	き	うすくちしょうゆ★	0.4	き	ゴージャチャンブル			つきこんにやく★	5	き
にんにく	0.3	みどり	にんにく	0.01	みどり	こまつなのきんごまあえ			じゃがいものカレーそばろに			にがうり	10	みどり	にんじん	5	みどり
みそ	3	あか	コンソメ	0.5	き	こまつな★	15	みどり	ぶたひきにく	12	あか	ベーコン	5	あか	さやいんげん	5	みどり
あかみそ	3	あか	こしょう	0.01	き	キャベツ★	25	みどり	じゃがいも	60	き	キャベツ	20	みどり	こいくちしょうゆ★	1.8	き
こいくちしょうゆ★	1	き	オニオンスープ			きゅうり★	5	みどり	たまねぎ	80	みどり	たまねぎ	15	みどり	さとう	1.4	き
さとう	0.7	き	ベーコン	13	あか	ならのきんごま★	1	き	いとこんにやく★	20	き	たまご	20	あか	りょうりしゅ	0.3	き
ごまあぶら	0.3	き	あぶら	0.2	き	うすくちしょうゆ★	1	き	えんじま	15	みどり	こいくちしょうゆ★	1.3	き	あぶら	0.1	き
ちゅうかスープ★	0.5	き	たまねぎ★	70	みどり	さとう	0.2	き	なだまめ	8	みどり	さとう	1	き	たまねぎのみそしる		
りょうりしゅ	1	き	にんじん	6	みどり	つくねいりすましじる			こいくちしょうゆ★	2.6	き	みりん	0.3	き	たまねぎ	35	みどり
トウバンジャン	0.2	き	こまつな★	6	みどり	あぶらあげ★	4	あか	さとう	1.8	き	あぶら	0.2	き	あぶらあげ★	3	あか
てんぷん	0.7	き	コンソメ	0.8	き	豆腐★	25	あか	みりん	0.7	き	もずく	15	あか	豆腐	25	あか
パンザンスー			うすくちしょうゆ★	0.6	き	つくね(やまどまな)★	15	あか	りょうりしゅ	0.8	き	どうふ	25	あか	だいこん	20	みどり
きゅうり	20	みどり	こしょう	0.01	き	たまねぎ★	35	みどり	だしのもと	0.5	き	とうふ	25	あか	えのきたけ	8	みどり
コーン	10	みどり	てづくりいちごジャム			にんじん	7	みどり	あぶら	0.3	き	だいこん	30	みどり	あおねぎ★	4	みどり
はるさめ★	7	き	いちご	20	みどり	あおねぎ★	5	みどり	カレーこ	0.2	き	あぶらあげ★	6	あか	だしパック	0.7	あか
うすくちしょうゆ★	1.8	き	さとう	7	き	だしパック	1	き				あおねぎ★	4	みどり	みそ	7.5	あか
さとう	1.5	き	レモンかじゅう	1	みどり	うすくちしょうゆ★	2.8	き				ちゅうかスープ★	0.8	き	うすくちしょうゆ★	0.8	き
す	1.6	き				みりん	0.5	き				うすくちしょうゆ★	0.8	き	こしょう	0.01	き



●25日(木)			26日(金)			29日(月)			30日(火)		
献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色	献立名	数量	栄養三色
パン			うめごはん			しろごはん			きなこあげパン		
パン★	50	き	アルファかまい	65	き	こめ★	80	き	パン★	50	き
ぎゅうにゅう			アルファかもちこめ	10	き	ぎゅうにゅう			きなこ	2.5	あか
ぎゅうにゅう	206	あか	カリカリうめ	1.7	みどり	ぎゅうにゅう	206	あか	さとう	1.8	き
ハンバーグのテチャップソースかけ			あぶら	0.5	き	いわしのおかか			グラニューとう	1.2	き
ハンバーグ	60	あか	ぎゅうにゅう			いわしのおかか	50	あか	しお	0.01	き
トマトケチャップ	6	あか	ぎゅうにゅう	206	あか	れんこんのピリツ			あぶら	5	き
クッキングワイン	2	き	さわらのたつたあげ			ぶたにく	10	あか	ぎゅうにゅう		
ウスターソース	0.7	き	さわらたつたあげ	50	あか	つきこんにやく★	10	き	ぎゅうにゅう	206	あか
さとう	0.5	き	あぶら	5	き	れんこん	20	みどり	とりにくのレモンいため		
だいこんザラダ			ぐたくさんじる			にんじん	7	みどり	とりにく	40	あか
だいこん	40	みどり	豆腐	20	あか	みそ	1.2	あか	りょうりしゅ	0.5	き
きゅうり	8	みどり	あぶらあげ★	4	あか	りょうりしゅ	1	き	あぶら	0.5	き
コーン	8	みどり	たまねぎ	25	みどり	さとう	0.5	き	キャベツ	20	みどり
たまねぎドレッシング	6	き	じゃがいも	25	き	こいくちしょうゆ★	0.8	き	レモンかじゅう	1.2	みどり
ニョッキのスープ			だいこん	20	みどり	あぶら	0.2	き	うすくちしょうゆ★	2.5	き
ベーコン	5	あか	ほうれんそう	10	みどり	いちみとうがらし	0.01	き	さとう	1.5	き
ポテトニョッキ★	22	き	にんじん	6	みどり	かきたまじる			やさいたっぷりスープ		
たまねぎ	30	みどり	みそ	7.5	あか	たまご	25	あか	ベーコン	8	あか
はくさい	20	みどり	だしパック	0.7	き	あぶらあげ★	4	あか	たまねぎ	40	みどり
にんじん	10	みどり				たまねぎ	35	みどり	じゃがいも	40	き
コンソメ	0.8	き				だいこん	15	みどり	だいこん	20	みどり
うすくちしょうゆ★	0.4	き				あおねぎ★	4	みどり	にんじん	10	みどり
あぶら	0.2	き				だしパック	1	き	ほうれんそう	6	みどり
こしょう	0.02	き				うすくちしょうゆ★	2.8	き	コンソメ	0.8	き
						みりん	1.2	き	うすくちしょうゆ★	0.5	き
						でんぷん	1	き	クッキングワイン	0.5	き
									あぶら	0.3	き
									こしょう	0.01	き

にち か おきなわ いれい ひ
23日(火)「沖縄慰霊の日」

おかしおきなわけん ひと せんそう
昔沖縄県ではたくさんの方が戦争に
まきこまれました。同じことが再び起こら
ないよう、平和について考える日として
「慰霊の日」が定められました。
きゅうしよく にち おきなわ りょうり こんだて
給食では、23日に沖縄料理を献立
にいたしました。平和について考える機会
にしていただけたいと思います。



【ゴーヤチャンブルー】【もずく汁】



「ゴーヤ」と「もずく」はどちらも沖縄県
が生産量日本一です。

がっ にち か きゅうしよく ならけん
6月16日(火)ふるさと給食～奈良県～

奈良県には、古くから受け継がれてきた郷土料理がたくさんあります。
「奈良茶飯」はその一つです。米と炒った大豆をお茶で炊いて作ります。
昔、奈良県を訪れた旅人が奈良茶飯を気に入り、江戸に持ち帰ったことで有名になりました。
16日の給食では、奈良県産のほうじ茶を使ってお米を炊きます。
「大和三菜汁」は、奈良県の伝統野菜や奈良県でとれた食材をたくさん使った汁物です。
給食では、奈良県産の「こまつな」や「ほうれんそう」「きゃべつ」を使っています。
また、「たまねぎ」「あおねぎ」「とうふ」「あぶらあげ」も奈良県産のものを使います。
自分たちが暮らしている地域の郷土料理や地元の食材を味わいましょう。

栄養量(月平均) エネルギー・・・587Kcal たんぱく質・・・25.1g カルシウム・・・351mg 鉄・・・3.1mg