



	6月1日(水)	6月2日(木)	6月3日(金)	6月6日(月)	6月7日(火)	6月8日(水)
こんだて	いりこなめし 牛乳 きつねうどん ごぼうのモロヘイヤあげ(こめこ) クープイリチー	ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロウスウ そぼろ	ごはん 牛乳 じゃぶ もやしのごますいため ごもくきんぴら	ごはん 牛乳 にくだんごのちゅうかふううまに きりほしだいこんのいためナムル だいのいそに	パン 牛乳 コーンスープ ドライカレー アスパラガスのソテー	ごはん-はとちのけんこう 牛乳 しゅうかんこんだて- みそしる ごあじのなんぼんづけ きりほしだいこんとひじきのいために のりのつくだに
こんだてざいりょう	△ ごはん ○ ごま ○ ちりめんじゃこ △ ひろしまな ○ 牛乳 ○ うどん ○ わかめ △ にんじん △ はねぎ ○ あぶらあげ △ さとう ○ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ けずりぶし(だし)	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ △ けいにく ○ こいくちしょうゆ ○ せいしゅ △ にんじん △ わかめ △ もやし △ ごまあぶら ○ チキンスープ ○ うすくちしょうゆ △ しお △ ごしょう	□ ごはん ○ 牛乳 ○ けいにく △ せいしゅ ○ サラダあぶら ○ とうふ △ ごんにゃく △ しお △ にんじん △ たまねぎ △ キャベツ △ ごぼう △ はねぎ △ さとう ○ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ	□ ごはん ○ 牛乳 △ つくね △ はるさめ △ たけのこ △ にんじん △ じゃがいも △ キャベツ △ はねぎ ○ うすくちしょうゆ ○ オイスターソース ○ ごまあぶら ○ チキンスープ ○ うすくちしょうゆ △ さとう ○ せいしゅ △ しお △ ごしょう ○ サラダあぶら	□ パン ○ 牛乳 ○ ベーコン △ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも △ とうもろこし △ コーンペースト △ パセリ △ サラダあぶら △ しお △ こしょう ○ ポークスープ △ コーンスターチ ○ ぎゅうにく ○ とりレバー △ たまねぎ △ セロリ △ にんじん ○ だいず △ しょうが △ サラダあぶら △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ カレー △ ワインがらうまりょう △ にんにく △ しお △ ごしょう ○ ポークスープ △ グリーンアスパラガス △ キャベツ △ ポークハム △ たまねぎ △ うすくちしょうゆ △ しお △ ごしょう ○ サラダあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ ○ あぶらあげ △ にんじん △ たまねぎ △ じゃがいも △ はねぎ △ わかめ ○ みそ にぼし(だし) ○ あじ □ でんぶん □ あぶら □ さとう △ こめす △ うすくちしょうゆ △ たまねぎ △ あかピーマン ○ ベーコン △ きりほしだいこん △ にんじん ○ ひじき △ しょうが △ サラダあぶら △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ □ さとう ○ けずりぶし(だし) ○ のりのつくだに
	6月9日(木)	6月10日(金)	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)
こんだて	リッチパン 牛乳 フェジョアータ ひじきのいためサラダ にんじんシリシリ	<b>あぶたまどんぶり</b> 牛乳 やさしいため きりほしだいこんのものにもの	ごはん 牛乳 あおさじる ごもくにまめ キャベツとじゃこのいためサラダ	ごはん 牛乳 やさしいうまに ひねどりのゆずソテー きりほしだいこんのしおこうじいため	ごはん 牛乳 ためきじる わふうハンバーグ きゅうりのしょうゆづけ	パン 牛乳 <b>トマトとたまごのスープ</b> ポテトサラダ ウィンナーのケチャップいため チョコクリーム
こんだてざいりょう	□ パン □ マーガリン □ バター ○ 牛乳 ○ しろいんげん △ たまねぎ △ にんじん △ ベーコン □ じゃがいも △ パセリ △ サラダあぶら ○ ポークスープ △ ウスターソース △ トマトケチャップ △ さとう △ ワインがらうまりょう △ しお △ ごしょう △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし △ ひじき ○ まくろのあぶらづけ(こめこ) ○ うすくちしょうゆ □ サラダドレッシング □ りんごす □ サラダあぶら □ さとう □ しお △ ごしょう △ にんじん △ しお △ ごしょう △ ごまあぶら □ サラダあぶら	□ ごはん ○ たまご ○ あぶらあげ △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ △ さとう ○ みりん ○ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ けずりぶし(だし) □ でんぶん ○ 牛乳 ○ ぶたにく △ にんじん △ きくらげ △ にんじん △ もやし □ サラダあぶら △ しお △ ごしょう △ きりほしだいこん △ にんじん ○ あぶらあげ △ しいたけ □ サラダあぶら □ さとう ○ うすくちしょうゆ △ けずりぶし(だし)	□ ごはん ○ 牛乳 ○ とうふ △ にんじん ○ あおさのり △ しいたけ ○ あぶらあげ ○ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ けずりぶし(だし) △ こんぶ(だし) ○ だいず ○ ぎゅうにく △ ごぼう △ たけのこ △ にんじん △ こんじゃく △ しお △ さとう ○ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ キャベツ △ にんじん ○ ちりめんじゃこ □ サラダあぶら ○ うすくちしょうゆ △ こめす □ さとう □ ごまあぶら	□ ごはん ○ 牛乳 ○ ぎゅうにく ○ かんもどき △ にんじん △ たまねぎ □ じゃがいも △ さやいんげん △ たけのこ △ しょうが ○ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ さとう ○ ひねどり △ キャベツ △ にんじん △ とうもろこし □ サラダあぶら △ しお △ ごしょう △ こめす △ さとう ○ うすくちしょうゆ △ ゆずかじゅう △ きりほしだいこん △ にんじん ○ ひじき ○ あぶらあげ △ しょうが □ サラダあぶら △ こいくちしょうゆ △ しお △ さとう □ みりん △ でんぶん △ きゅうり △ しお △ しょうが △ こいくちしょうゆ □ さとう △ みりん △ こめす	□ ごはん ○ 牛乳 △ こんじゃく △ しお △ にんじん △ たまねぎ △ えのきたけ ○ さつまあげ ○ あぶらあげ △ はねぎ △ しょうが ○ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ けずりぶし(だし) ○ ハンバーグ(おぎぬぎ) △ たまねぎ △ しめじ □ サラダあぶら △ こいくちしょうゆ □ さとう □ みりん □ でんぶん △ きゅうり △ しお △ しょうが △ こいくちしょうゆ □ さとう △ みりん △ こめす	□ パン ○ 牛乳 ○ けいにく △ せいしゅ △ たまねぎ △ にんじん △ トマト ○ たまご △ レタス △ しお □ こしょう □ でんぶん ○ ポークスープ □ じゃがいも △ にんじん △ キャベツ △ ポークハム ○ とうもろこし □ サラダドレッシング △ しお △ こしょう △ サラダあぶら ○ ポークウィンナー △ たまねぎ △ にんじん △ ピーマン □ サラダあぶら △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ カレー △ しお □ チョコクリーム


○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)


特定原材料表示


卵: 


乳製品: 

小麦: 

そば: 

落花生:   
(ピーナッツ)

えび: 

かに: 

	6月17日(金)	6月20日(月)	6月21日(火)	6月22日(水)	6月23日(木)
こんだて	ごはん 牛乳 ばちじる あげまぐろのごしきに きんぴらごぼう	カレーライス(こめごむぎごはん) 牛乳 コーンキャベツ ヨーグルト	パン 牛乳 とうにゅうスープ かぼちゃのかきあげ(こめご) けいにくのバジルやき	ごはん 牛乳 <b>かきたまじる</b> ツナおから こんぶまめ たくあん	くろざとうパン 牛乳 ひじきスパゲティ ごぼうのソテー かたぬきチーズ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ばち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> まぐろ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごま	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ガラムマサラ <input type="checkbox"/> パプリカ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しょうしんこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ヨーグルト	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> おしむぎ <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめご) <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ワインぶどうちょうみりょう <input type="checkbox"/> バジルペースト	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> まぐろあぶらづけ(こめゆ) <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> たくあん	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> くろざとう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> かたぬきチーズ

	6月24日(金)	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	6月平均 栄養量 (中学校)	
こんだて	ごはん 牛乳 もやしのスープ えびチリソース むしシュウマイ	ごはん 牛乳 かんとくに キャベツのあますいため ひじきのあぶらいため	パン 牛乳 かぼちゃポターージュ タンドリーチキン キャベツとツナのソテー	ごはん 牛乳 とうがんスープ チャプチェ やさいのソテー みかんゼリー	ごはん 牛乳 とうふじる さばのうめに あぶらみそ	エネルギー	750kcal
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> えび <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> トウバンジャン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークシュウマイ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> かぼちゃペースト <input type="checkbox"/> とうにゅう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> コーンスターチ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> ヨーグルト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめす <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> スティック <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> みかんゼリー	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> ねりうめ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にら <input type="checkbox"/> うのはな <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ	たんぱく質	26.5g
						脂質	27.3%
						カルシウム	350mg
						鉄	2.7mg
						ビタミン	
						A	289μgRAE
						B1	0.44mg
						B2	0.54mg
						C	23mg
						食塩相当量	3.1g
						食物繊維	6.4g
						マグネシウム	107mg
						亜鉛	3.5mg

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんずいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: