

実施日			こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄養量			
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとなる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとなる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとなる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
11	金	○	ごはん チキンカレー あおなのソテー ゼリーポンチ	牛乳 とりにく ウインナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな パイン みかん もも	こめ あぶら じゃがいも ルウ こめこ オリーブオイル ゼリー	644	21.5	18.2	2.0
14	月	○	ごはん こんさいごまキムチじる とりそぼろどんぐのぐ ほうれんそうのわふうサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく だいず のり	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こんにゃく はくさい しょうが えだまめ ほうれんそう えのき	こめ あぶら じゃがいも ごま さとう	623	28.7	18.5	2.0
15	火	○	むぎごはん チンゲンサイのちゅうかはるさめスープ ビビンバ(にくのいために) ビビンバ(ナムル)	牛乳 とりにく わかめ ぶたにく みそ	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ ながねぎ しょうが こまつな もやし にんにく	こめ おおむぎ はるさめ ごまあぶら さとう ごま	602	26.2	20.0	2.2
16	水	○	ごはん とうふとじゃがいものみそじる ハンバーグてりやきソース わふうかいそうツナサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ツナ とりにく かいそう ぶたにく	たまねぎ えのき こまつな きゅうり キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも さとう でんぱん ドレッシング	586	23.6	18.2	2.0
17	木	○	こくとうパントマトスープ あじクリームチーズフライ ジャーマンポテト	牛乳 ぶたにく あじ チーズ ウインナー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト パセリ	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ オリーブオイル こむぎこ でんぱん	604	25.3	25.8	2.5
18	金	○	🌸にゅうがく・しんきゅうおいわいこんだて🌸 わかめごはん おいわいすましじる ぶたにくとなまあげのにも おかかサラダ おいわいいいちごゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく きぬあげ かつおぶし わかめ	だいこん えのき こまつな ながねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが キャベツ ほうれんそう もやし いちご	こめ さとう あぶら ゼリー	622	25.5	19.5	2.6
21	月	○	ごはん ワンタンスープ いかチリソースフライ チンジャオロース ヨーグルト	牛乳 とりにく いか ぶたにく ヨーグルト	にんじん もやし チンゲンサイ はくさい きくらげ たけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ	こめ ごまあぶら あぶら でんぱん さとう パンこ こむぎこ	643	23.6	18.4	2.1
22	火	○	ペンネボロネーゼ パンブキングラタン ブロッコリーとチキンのサラダ むしケーキ	ぶたにく だいず スキムミルク チーズ 牛乳 とりにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ ブロッコリー コーン かぼちゃ	ペンネ ルウ こむぎこ オリーブオイル さとう あぶら ごま むしケーキ バター	670	27.4	29.9	2.4
23	水	○	たけのこごはん いもだんごのみそじる いるどりやさいのたまごやき きりぼしだいこんのふくめに	牛乳 あぶらあげ みそ たまご ぶたにく さつまあげ とりにく こんぶ	はくさい にんじん ごぼう しいたけ こまつな ながねぎ きりぼしだいこん えだまめ たけのこ たまねぎ ほうれんそう	こめ いもだんご あぶら さとう	664	23.5	22.6	2.9
24	木	○	パンズパン つぶつぶコーンポタージュ やさいコロッケ ツナボパイサラダ とうにゅうプリン	牛乳 スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん コーン パセリ レモン キャベツ ほうれんそう さやいんげん	パン ルウ なまクリーム じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう プリン	669	21.0	26.6	2.2
25	金	○	ごはん かまぼこのすましじる さばのごまみそだれ れんこんのきんぴら チーズ	牛乳 とりにく とうふ かまぼこ さば みそ ぶたにく チーズ	にんじん だいこん えのき こまつな しょうが れんこん ごぼう しいたけ	こめ さとう ごま でんぱん あぶら ごまあぶら	641	30.6	25.4	2.1
28	月	○	★かみかみこんだて★ ごはん とんじる とりのからあげ マヨおひたし	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ハム かつおぶし	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし	こめ さといも ごまあぶら でんぱん あぶら ドレッシング	656	29.2	24.7	1.8
30	水	○	ごはん マーボーどうふ えびしゅうまい(1こ) ちゅうかあえ ピーチゼリー	牛乳 とうふ ぶたにく みそ えび たら かまぼこ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ きゅうり もやし もも	こめ あぶら さとう でんぱん ごまあぶら パンこ こむぎこ ゼリー	643	24.3	20.4	2.4

☆ 給食費(4・5・6月分)の引き落とし日は6月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。

平均栄養量

636

25.4

22.2

2.2

基準栄養量

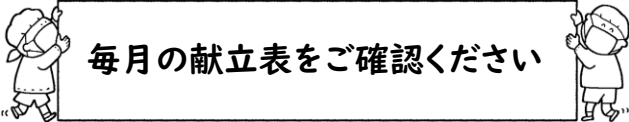
650

26.8

18.0

2.0

<保護者の方へ>
・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。
詳しくは市のHPをご覧ください。
「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



毎月配布している献立表には、献立名や使用しているおもな食材などが書かれています。
食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。
家族と一緒に確認して、給食の話題に触れてみてください。



登校前に **毎日朝ごはん**

