

日	曜日	しゅしよく 主食	のみもの	副食(ふくしよく)	ちやにくになる	からだのちようしをとのえる	ねつやちからのもと	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	
				しゅさい ふくさい しる 主菜・副菜・汁もの	あか	みどり	きいろ			
分散登校期間	8	月	むぎごはん	ぎゅうにゆう チキンカレー おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゆう とりにく チーズ だっしふんにゆう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご グリーンピース	おおむぎ こめ あぶら デザート	646	25.9
	9	火	ごはん	ぎゅうにゆう ハンバーグの BBQソースかけ いもだんごのすまし汁	ぎゅうにゆう ハンバーグ とりにく	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま じゃがいもだんご あぶら	699	21.8
	10	水	パーカーハウス	ぎゅうにゆう ハンバーグの デミソースかけ ミネストローネ	ぎゅうにゆう ハンバーグ ベーコン だいず	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく コーン	パン さとう じゃがいも げんまい しろいんげんまめ オリーブあぶら	653	22.4
	11	木	ごはん	ぎゅうにゆう マーボー豆腐 エビのすいしょうつつみ (1~3年1こ、4~6年2こ)	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく しゅうまい	にら	ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	659	24.5
	12	金	コッペパン (ブルーベリー ジャム)	ぎゅうにゆう ナポリタンスパゲッティー くだもの(かわちぼんかん)	ぎゅうにゆう ウインナー ベーコン	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ マッシュルーム かわちぼんかん	パン ジャム さとう スパゲッティー オリーブあぶら	620	25.1
	15	月	むぎごはん	ぎゅうにゆう チキンカレー おいわいいちごゼリー	ぎゅうにゆう とりにく チーズ だっしふんにゆう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご グリーンピース	おおむぎ こめ あぶら デザート	619	25.0
16	火	ごはん	ぎゅうにゆう にくじゃが こまつなごまおかかあえ さくらもち	ぎゅうにゆう ぶたにく なまあげ かつおぶし	にんじん さやえんどう こまつな	たまねぎ しらたき もやし	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら さくらもち	667	21.7	
17	水	せわり コッペパン	ぎゅうにゆう ソースやきそば フルーツの クリームチーズあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく あおのり クリームチーズ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし パインアップル もも みかん	パン あぶら ちゅうかめん	610	24.2	
18	木	ごはん	ぎゅうにゆう さんまのしょうがに キャベツのとんじる	ぎゅうにゆう さんま ぶたにく	にんじん	キャベツ ねぎ こんにやく しょうが	こめ ごまあぶら	702	23.9	
19	金	きなこ あげパン	ぎゅうにゆう ツナいりごぼうサラダ ラビオリスープ	きなこ ぎゅうにゆう ツナ ラビオリ ベーコン	にんじん パセリ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	パン あぶら さとう ドレッシング	571	20.7	
22	月	むぎ ごはん (安中米)	ぎゅうにゆう ハヤシルウ カップヨーグルト	ぎゅうにゆう ぶたにく ヨーグルト	トマト にんじん	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	おおむぎ こめ あぶら	644	22.2	
23	火	わかめ ごはん (安中米)	にゆういん りよう やきざけの レモンじょうゆかけ たぬきじる	にゆういんりよう さけ さつまあげ	にんじん	レモン こんにやく えのきたけ ごぼう ねぎ しょうが	わかめごはん ごまあぶら	628	20.7	
24	水	くろパン	ぎゅうにゆう ポトフ コーンサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ウインナー	にんじん	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ コーン きゅうり	パン じゃがいも あぶら さとう	473	24.6	
25	木	ごはん (安中米)	ぎゅうにゆう マーボーなす くきわかめサラダ	ぎゅうにゆう なまあげ ぶたにく くきわかめ	にら にんじん	なす ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	582	24.0	
26	金	ロールパン (クリーム)	ぎゅうにゆう ズッキーニとトマトの スパゲッティー キャベツのマリネサラダ	ぎゅうにゆう ベーコン ツナ	トマト バジル カラー ピーマン	にんにく たまねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり	パン クリーム スパゲッティー オリーブあぶら さとう	584	22.3	
29	月	むぎ ごはん (安中米)	ぎゅうにゆう カルビスープ やさいのチヂミ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ	にんじん	はくさい キムチ だいこん ねぎ しょうが にんにく しいたけ	おおむぎ こめ チヂミ さとう ごまあぶら	733	23.6	
30	火	ごはん (安中米)	ぎゅうにゆう さばのみそに どさんこじる	ぎゅうにゆう さば とうふ	にんじん さやえんどう	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ バター じゃがいも	611	26.0	

6月:よくかんで食べて、じょうぶな歯をつくらう



☆6月4日~10日

はくちけんこうしゅうかん
「歯と口の健康週間」



もくようは
ひとくち
30かい!



しっかり
手を洗おう!



期間平均

627 23.3
みじたくを
ととのえよう
マスクを
わすれずに