



こんだてカレンダー

日	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal			給食センターより
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 脂質	小	中	大	
1木	ごはん (風さやか)		そぼろ丼の具 大豆水煮 焼き豚サラダ 油揚げ みそ 白菜のみそ汁	豚ひき肉 大豆水煮 焼豚 油揚げ みそ	牛乳	人参 赤ハブリカ 小松菜	ごぼう 長ねぎ 干しいたけ 枝豆 たまねぎ キャベツ 白菜 きゅうり	ごはん さとう	油	599 28.5 21.2 2.3	750 35.4 25.2 2.9	三郷中2年欠	手を洗うことはとても大切です。手はいろいろなものに触るため、見た目がきれいであっても、汚れや細菌、ウィルスなどがついている場合があるからです。
2金	ごはん		マーボー豆腐 れんこんのごまサラダ たまごスープ	豚ひき肉 みそ 絞豆腐 鶏肉 系かまぼこ 液卵	牛乳	にら 人参 チンゲン菜	たまねぎ きゅうり たけのこ しめじ キャベツ 紫キャベツ れんこん	ごはん さとう でんぷん	ごま油 ごまドレッシング	571 25.8 20.4 2.4	707 31.7 24.1 3.3	三郷中2年欠	 石けんを使って 手を洗おう!
5月	ごはん		チキンカツ せんキャベツ なめこ汁 ブルーベリークレープ	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	キャベツ たまねぎ 大根 なめこ 長ねぎ	ごはん パン粉 薄力粉 クレープ	油	674 29.7 25.1 1.9	819 36.3 28.7 2.4	中学校部活動 応援献立	練習の成果が発揮できますように、給食センターから応援しています。
6火	ごはん		厚揚げの野菜あんかけ☆ じゃがいものきんぴら えびだんご汁 ミトマ (ひとり2個)	絹揚げ 豚肉 さつま揚げ えび団子	牛乳	人参	たまねぎ 白菜	ごはん さとう でんぷん つきこん じゃがいも	油 白いりごま	596 23.9 18.7 2.5	774 33.4 24.0 3.1	6月4日~10日は 歯と口の健康週間	
7水	中華めん		ぶたとうすら卵のうま煮 じゃこともやしのおひたし しょうゆスープ	豚肉 うすら卵 鶏肉 なると	牛乳 味付けちりめん	人参 チンゲン菜	生姜 白菜 長ねぎ しなちく きゅうり もやし たまねぎ	中華めん ざらめ	白いりごま 油	607 32.6 21.4 3.9	779 41.1 25.8 5.1	☆印はよくかむ料理や、カルシウムが多い料理です。	
8木	ごはん		いかの磯焼き☆ ひじきの煮物 さつま汁 型抜きチーズ☆	いか 豚肉 さつま揚げ 大豆 鶏肉 みそ	牛乳 あおのり 乾燥ひじき チーズ	人参	枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん さとう つきこん さつまいも	油	582 30.4 17.1 2.7	716 37.5 18.5 3.5	歯を強くする カルシウムが多い食品 ヨーグルト 牛乳 納豆 小魚 ごまつな	
9金	ごはん (風さやか)		あじフライ☆ 梅香あえ いももちと油揚げのみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ 大根 きゅうり 乾燥梅 しめじ たまねぎ	ごはん 薄力粉 パン粉 いももち	油	623 27.4 19.9 2.8	775 32.6 23.2 3.7	【よくかむことの効果】 肥満予防 消化・吸収を助ける 脳の活性化 虫歯予防	
12月	野沢菜ごはん		照り焼きチキン 野菜のごまあえ みそかみなり汁	鶏肉 絞豆腐 みそ	牛乳 味付けちりめん 粉巻天	野沢菜漬け チンゲン菜 人参 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 ごぼう	ごはん さとう でんぷん こんにゃく	白ねりごま 白すりごま ごま油	586 27.1 23.7 2.8	725 32.9 28.2 3.6	【よくかむことの効果】 肥満予防 消化・吸収を助ける 脳の活性化 虫歯予防	
13火	切り込みまるパン		鹿肉メンチカツ カラフルサラダ やさいスープ	鹿肉メンチカツ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 赤ハブリカ 人参	キャベツ 大根 とうもろこし 黄ハブリカ セロリー エリンギ たまねぎ	切り込みまるパン	油 伊列アドレッシング	648 24.0 26.6 3.2	804 28.9 31.9 4.2	豊科南中 常急欠	【よくかむことの効果】 肥満予防 消化・吸収を助ける 脳の活性化 虫歯予防
14水	ごはん		さけのガーリック焼き さつまいもとハムのサラダ ABCスープ	銀鮭 ハム 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜	きゅうり たまねぎ セロリー しめじ とうもろこし	ごはん さつまいも ABCマカロニ	油	581 25.7 17.6 2.3	729 31.2 20.7 3.0	【よくかむことの効果】 肥満予防 消化・吸収を助ける 脳の活性化 虫歯予防	
15木	ごはん		厚揚げのみそ炒め ツナあえ さわに椀 あんずゼリー	鶏ひき肉 厚揚げ みそ ツナ 豚肉 系かまぼこ	牛乳	人参 きぬさや 小松菜 こねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 干しいたけ	ごはん つきこん さとう でんぷん あんずゼリー	油 ごま油 白いりごま	618 27.5 19.3 2.3	758 33.6 22.9 3.0	【よくかむことの効果】 肥満予防 消化・吸収を助ける 脳の活性化 虫歯予防	

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより		
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質		食塩相当量 g				
16金	ごはん (風さやか)		メロン ふくじんづ 福神漬けあえ ポークカレー	豚もも肉	牛乳	チンゲン菜 人參	メロン 白菜 もやし 福神漬け たまねぎ	ごはん じゃがいも	油	小	571 20.4 17.9 2.0	中	709 24.4 21.0 2.8		かみごたえのある食べ物 ・かたいもの ・繊維質が多いもの ・よくかまないで食 べられないもの
19月	ごはん		にじますから揚げ かお 香りびたし ふたはきいじる 豚白菜汁	にじます 豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人參	キャベツ 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん でんぷん 米粉 さとう つきこん	油 ごま油 白いりごま	小	593 26.8 21.7 1.9	中	737 33.0 25.9 2.5	安曇野の日 献立	かみごたえのない食べ物 ・やわらかいもの ・加工度が高いもの ・よくかまなくても 食べられるもの
20火	背割り コッペパン		チリビーンズ フレンチサラダ オニオンスープ	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 人參	たまねぎ セロリー しめじ とうもろこし きゅうり キャベツ 黄パプリカ	背割りのコッペパン さとう	油	小	608 25.5 24.2 2.7	中	762 31.5 29.3 3.6		
21水	ほそ 細うどん		ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのさっぱりあえ さんさい 山菜うどん汁	ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 あおのり	かぼちゃ 人參	きゅうり 長ねぎ 枝豆 たけのこ えのき みずな たまねぎ 山うど 大根 たけのこ わらび なめこ	細うどん 薄力粉	油	小	600 29.5 19.9 2.2	中	777 37.5 23.7 2.8		
22木	ごはん		ハンバーグおろしソース ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人參 パセリ	大根 キャベツ たまねぎ とうもろこし	ごはん さとう 米粉	油	小	612 23.1 20.8 2.2	中	759 27.2 25.1 2.8		
23金	ピラフ		オムレットマトソース フルーツゼリー にく 肉だんごスープ	ベーコン オムレツ ミートボール	牛乳	トマト 人參 チンゲン菜 いんげん	たまねぎ とうもろこし いちご パ'イ'ヨッ'漬け 白菜 たけのこ	ごはん さとう ぶどうゼリー サイダーゼリー マロニー	油 オリーブ油	小	614 21.0 21.3 2.6	中	754 24.9 24.9 3.2	三郷小あすなろ欠	
26月	ごはん		さばのみそ煮 こんぶあえ あつあ 厚揚げ汁	さば みそ 鶏ひき肉 厚揚げ	牛乳 塩昆布	小松菜 人參 水菜	生姜 白菜 きゅうり 大根 たけのこ	ごはん さとう つきこん でんぷん		小	620 27.2 25.8 2.5	中	775 33.7 31.2 3.3	三郷中全欠 豊科南中全欠	◇ 献立は都合により 変更することが あります。 ◇ 主食の種類は、 そば粉の取り扱い がある工場 で製造しています。
27火	ごはん		ささみのレモンソース のりチーズあえ みそキムチ汁	鶏ささみ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 角チーズ きざみのり	チンゲン菜 人參	レモン汁 白菜 キャベツ 長ねぎ もやし ごぼう たまねぎ 白菜キムチ漬け	ごはん でんぷん 米粉 さとう	油	小	597 31.5 19.6 2.6	中	746 39.2 23.3 3.3	三郷中2年生 が考えた献立	
28水	ふと 太うどん		こんさい 根菜つくね (小1こ:中2こ) あくせまづ 即席漬け カレーうどん汁	根菜つくね 豚肉	牛乳	人參	こかぶ キャベツ きゅうり たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ	太うどん でんぷん		小	608 27.1 20.9 2.9	中	813 35.3 26.4 3.7	豊科南小5年欠	 ご協力 お願いします
29木	はつがけんまい 発芽玄米 ごはん		いなだの照り焼き えだまめ 枝豆とささみのおひたし たまねぎのみそ汁	いなだ 鶏ささみ みそ こうや豆腐	牛乳 乾燥わかめ	人參	白菜 長ねぎ 枝豆 きゅうり えのき 大根 たまねぎ	ごはん 発芽玄米 さとう	油	小	596 29.5 21.0 2.4	中	733 36.5 24.7 3.1	豊科南小5年欠	
30金	ごはん		すぶた 酢豚 だいこん 大根サラダ とうふとにらのスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 人參 にら	たまねぎ 干しいたけ たけのこ しめじ 大根 きゅうり キャベツ	ごはん でんぷん 米粉 さとう マロニー	油 ごま油	小	614 25.1 21.8 2.7	中	767 30.6 26.3 3.5	豊科南小 5年欠 三郷小 あすなろ欠	今月の給食費 口座引落日 30日(金)です。