2026年6月
こんだてひょう

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校１～６年生用)

＜栄養三色について＞

黄：おもにエネルギーになる食べ物
赤：おもに体をつくるもとになる食べ物
緑：おもに体の調子を整える食べ物

：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。
：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。
：骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

＜アレルゲンの表記について＞

卵	卵	く	くるみ	キ	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	ｱｰ	アーモンド	牛	牛肉	ﾊﾞ	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	ｺﾞ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ｲｶ	いか	鮭	さけ	ﾏﾂ	まつたけ
ﾋﾟ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋ	えび	ｵﾚ	オレンジ	ｾﾞ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	ｶｼ	カシューナッツ	豆	大豆	り	りんご

・表示義務のある8品目及び表示推奨の20品目について掲載しています。
・コンタミネーションについては記載していません。
・行事等により、給食を提供しない日もあります。学校からの案内をご確認ください。

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
2（火）	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	しろみざかなのあまがらソース			
	たらのでんぷんつき(40g)	1こ	赤	
	こめあぶら	5	黄	
	さとう	1.5	黄	
	みりん	1		
	こいくちしょうゆ	2.5		麦 豆
	でんぷん	0.4	黄	
	ひじきふりかけ			
	ひじき	1.2	赤	
	ちりめんじゃこ	3.2	赤	
	さとう	0.96	黄	
	うすくちしょうゆ	0.8		麦 豆
	みりん	0.8		
	りょうりしゅ	0.4		
	かつおぶし	0.96	赤	
	しろいりごま	1.6	黄	ｺﾞ
	こめあぶら	0.08	黄	
	かぼちゃのみそしる			
	ぶたにく	8	赤	豚
	とうふ	16	赤	豆
	うすあげ	4.8	赤	豆
	かぼちゃ	24	緑	
	たまねぎ	12	緑	
	にんじん	6.4	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	みそ（あか）	2.16	赤	豆
	みそ（しろ）	6.24	赤	豆
	だしパック	1.12		鯖
3（水）	**きかくパン**			
	きかくパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ウインナーとポテトのピザチーズやき			
	カットウインナー	17.6	赤	豚
	フライドポテト	24	黄	麦
	ピーマン	2.4	緑	
	コーン	4.8	緑	
	ピザソース	4		豆
	トマトケチャップ	2		
	ホワイトソース	4	赤	乳 麦 豆 鶏 豚
	とろけるチーズ	10	赤	乳
	チキンサラダ			
	チキンフレーク	9.6	赤	鶏
	たまねぎ	16	緑	
	きゅうり	8	緑	
	レタス	8	緑	
	コールスロードレッシング	5.2	黄	
	コンソメスープ			
	ベーコン	8	赤	豚
	じゃがいも	20	黄	
	たまねぎ	16	緑	
	にんじん	12	緑	
	さやいんげん	8	緑	
	コンソメスープのもと	2.08		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
4（木）はとくちのけんこうしゅうかん①	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	イカメンチカツ			
	イカメンチカツ(40g)	1こ	赤	麦 ｲｶ 豆
	こめあぶら	3.9	黄	
	くきわかめのきんぴら			
	くきわかめ	12	赤	
	ぶたにく	9.6	赤	豚
	ひらてん	8	赤	豆
	にんじん	4	緑	
	さとう	1.28	黄	
	こいくちしょうゆ	2.56		麦 豆
	みりん	0.64		
	こめあぶら	0.24	黄	
	だしパック	0.24		鯖
	かみかみみそしる			
	いたこんにゃく	8	黄	
	うすあげ	3.2	赤	豆
	きりぼしだいこん	1.6	緑	
	たまねぎ	16	緑	
	こまつな	8	緑	
	ごぼう	12	緑	
	にんじん	8	緑	
	みそ（あか）	2.16	赤	豆
	みそ（しろ）	6.24	赤	豆
	だしパック	1.12		鯖
	歯と口の健康週間デザート			
	レモンゼリー(40g)	1こ	黄	
5（金）はとくちのけんこうしゅうかん②	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ジョア			
	ジョア（プレーン125g）	1本	赤	乳
	きたぎむ☆ませそば			
	やきそばめん（ソースなし）	48	黄	麦
	ぶたひきにく	24	赤	豚
	たまねぎ	36	緑	
	にんじん	16	緑	
	こまつな	12	緑	
	にら	2.4	緑	
	おろしにんにく	0.08	緑	
	こいくちしょうゆ	4		麦 豆
	みりん	2.8		
	オイスターソース	2.8		麦 豆
	ちゅうかスープのもと	0.52		麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
	トウバンジャン（幼稚園なし）	0.16		
	かつおぶしふんまつ	0.05	赤	
	ごまあぶら	0.4	黄	ｺﾞ
	にくシューマイ			
	にくシューマイ（20ｇ）	2こ	赤	麦 ｺﾞ 豆 豚
	かいそうサラダ			
	わかめ	0.8	赤	
	きゅうり	8	緑	
	コーン	6.4	緑	
	あおじそドレッシング	4.8	黄	
8（月）はとくちのけんこうしゅうかん③	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	キーマカレー			
	ぶたひきにく	20	赤	豚
	ひきわりだいず	16	赤	豆
	じゃがいも	24	黄	
	たまねぎ	48	緑	
	にんじん	16	緑	
	ダイストマト	12	緑	
	おろしにんにく	0.24	緑	
	カレールウ（ちゅうから）	7.6		麦 豆 鶏
	カレールウ（アレルギーよう）	6		麦
	カレーこ（あまくち）	0.16		
	トマトケチャップ	2.4		
	ウスターソース	0.56		
	コンソメスープのもと	0.56		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
	ブロッコリーコーンサラダ			
	ブロッコリー	32	緑	
	コーン	8	緑	
	サウザンアイランドドレッシング	5.6	黄	
	カルてつヨーグルト			
	カルてつヨーグルト	1こ	赤	乳
9（火）はとくちのけんこうしゅうかん④	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	しろごまつくね			
	しろごまつくね（25g）	2こ	赤	麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
	けいちゃん			
	とりにく	20	赤	鶏
	キャベツ	24	緑	
	たまねぎ	8	緑	
	にら	2.4	緑	
	にんじん	8	緑	
	おろしにんにく	0.08	緑	
	あかだしみそ	1.2	赤	豆
	みそ（しろ）	1.2	赤	豆
	みりん	0.6		
	こいくちしょうゆ	0.24		麦 豆
	さとう	0.8	黄	
	りょうりしゅ	0.16		
	こめあぶら	0.4	黄	
	トウバンジャン（幼稚園なし）	0.04		
	けんちんじる			
	とうふ	16	赤	豆
	うすあげ	4	赤	豆
	つきこんにゃく	8	黄	
	さといも	16	黄	
	だいこん	20	緑	
	ごぼう	8	緑	
	にんじん	8	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	うすくちしょうゆ	6		麦 豆
	みりん	0.8		
	しお	0.02		
	だしパック	1.12		鯖
	ごまあぶら	0.2	黄	ｺﾞ
10（水）はとくちのけんこうしゅうかん⑤	**こめこパン**			
	こめこパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	なすとトマトのスパゲッティ			
	スパゲッティ	28	黄	麦
	ぶたひきにく	24	赤	豚
	なす	16	緑	
	たまねぎ	40	緑	
	にんじん	12	緑	
	ピーマン	4	緑	
	おろしにんにく	0.12	緑	
	ダイストマト	12	緑	
	トマトベースソース	8		豆
	トマトケチャップ	24		
	コンソメスープのもと	0.8		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
	ポテトのささみカツ			
	ポテトのささみカツ（40ｇ）	1こ	赤	豆 鶏
	こめあぶら	4	黄	
	きゅうりとレタスのサラダ			
	きゅうり	20	緑	
	レタス	20	緑	
	にんじん	4	緑	
	あおじそドレッシング	4.8	黄	
11（木）	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	はっぽうさい			
	ぶたにく	16	赤	豚
	いか（幼稚園なし）	12	赤	ｲｶ
	ひらてん	12	赤	豆
	キャベツ	44	緑	
	たまねぎ	28	緑	
	にんじん	16	緑	
	ほししいたけ	0.8	緑	
	おろししょうが	0.8	緑	
	ちゅうかスープのもと	1.6		麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	0.16		麦 豆
	りょうりしゅ	0.24		
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	でんぷん	1.6	黄	
	こめあぶら	0.4	黄	
	とうふナゲット			
	とうふナゲット（20g）	2こ	赤	麦 豆
	マヨポンサラダ			
	ブロッコリー	17.6	緑	
	にんじん	8	緑	
	たまねぎ	8	緑	
	コーン	6.4	緑	
	ノンエッグマヨネーズ	4.4	黄	豆
	ポンず	1.2		麦 豆
12（金）	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	にくじゃが			
	ぶたにく	24	赤	豚
	じゃがいも	64	黄	
	たまねぎ	48	緑	
	にんじん	16	緑	
	いとこんにゃく	20	黄	
	さとう	4	黄	
	こいくちしょうゆ	5.76		麦 豆
	みりん	0.8		
	りょうりしゅ	0.4		
	だしパック	0.24		鯖
	こめあぶら	0.24	黄	
	カツオカツ			
	カツオカツ(40g)	1こ	赤	麦 豆
	こめあぶら	4	黄	
	いんげんのごまあえ			
	さやいんげん	28	緑	
	うすくちしょうゆ	1.44		麦 豆
	さとう	1.12	黄	
	しろいりごま	0.4	黄	ｺﾞ
	しろすりごま	0.4	黄	ｺﾞ
15（月）	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	このはどん			
	たまご（ならけんさん）	28	赤	卵
	かまぼこ	9.6	赤	
	うすあげ	6.4	赤	豆
	たまねぎ	48	緑	
	にんじん	16	緑	
	しめじ	8	緑	
	あおねぎ	5.6	緑	
	さとう	2.76	黄	
	こいくちしょうゆ	5.2		麦 豆
	みりん	1.92		
	りょうりしゅ	1.6		
	でんぷん	0.48	黄	
	だしパック	0.32		鯖
	いわしのおかかに			
	いわしのおかかに(40g)	1こ	赤	麦 豆
	うめこんぶあえ			
	キャベツ	24	緑	
	きゅうり	8	緑	
	カリカリうめ	0.48	緑	
	しおこんぶ	0.48	赤	麦 豆
16（火）	**ごはん**			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	あげぎょうざ			
	ぎょうざ（15g）	2こ	赤	麦 豚
	こめあぶら	4	黄	
	きりぼしだいこんのナムル			
	きりぼしだいこん	2	緑	
	こまつな	12	緑	
	にんじん	6.4	緑	
	ツナあぶらづけ	4	赤	豆
	さとう	1.6	黄	
	こいくちしょうゆ	0.8		麦 豆
	こめず	1.28		
	ちゅうかスープのもと	0.4		麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
	こしょう	0.01		
	ごまあぶら	0.24	黄	ｺﾞ
	ちゅうかふうコーンスープ			
	やきぶた	8	赤	麦 豆 豚
	たまねぎ	28	緑	
	チンゲンサイ	16	緑	
	コーン	8	緑	
	スイートコーンクリーム	14.4	緑	
	ちゅうかスープのもと	1.6		麦 ｺﾞ 豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	0.16		麦 豆
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
17（水）	**きかくパン**			
	きかくパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	とうふハンバーグオニオンソース			
	とうふハンバーグ(50g)	1こ	赤	豆 鶏 豚
	ソテーオニオン	8	緑	豆
	こいくちしょうゆ	1.28		麦 豆
	さとう	0.85	黄	
	あかワイン	0.6		
	こしょう	0.01		
	チーズポテト			
	カットウインナー	8	赤	豚
	ダイスチーズ	8	赤	乳
	じゃがいも	24	黄	
	コーン	4	緑	
	パセリ	0.01	緑	
	コンソメスープのもと	0.12		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめこマカロニスープ			
	ならのこめこマカロニ	5.6	黄	
	ベーコン	8	赤	豚
	たまねぎ	20	緑	
	にんじん	12	緑	
	ブロッコリー	12	緑	
	コンソメスープのもと	2.08		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		

レシピを
しょくいくだよりに
のせています!

2026年6月 こんだてひょう

王寺町立学校給食センター
(義務教育学校１～６年生用)

＜栄養三色について＞
黄：おもに エネルギーになる食べ物
赤：おもに 体をつくるもとになる食べ物
緑：おもに 体の 調子を整える食べ物

：おはしがつく日、スプーンがつく日を表しています。
：かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べましょう。
：奈良県でつくられた食べ物を使用しています。
：骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

＜アレルゲンの表記について＞

卵	卵	く	くるみ	キ	キウイフルーツ	鶏	鶏肉
乳	乳	ｱｰ	アーモンド	牛	牛肉	ﾊﾞ	バナナ
麦	小麦	鮑	あわび	ｺﾞ	ごま	豚	豚肉
蕎	そば	ｲｶ	いか	鮭	さけ	ﾏﾂ	まつたけ
ﾋﾟ	落花生	ら	いくら	鯖	さば	ﾓﾓ	もも
ｴﾋ	えび	ｵﾚ	オレンジ	ｾﾞ	ゼラチン	芋	やまいも
蟹	かに	ｶｼ	カシューナッツ	豆	大豆	り	りんご

・表示義務のある8品目及び表示推奨の20品目について掲載しています。
・コンタミネーションについては記載しません。
・行事等により、給食を提供しない日もあります。学校からの案内をご確認ください。

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
18（木）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ならのだしまきたまご			
	ならのだしまきたまご(50g)	1こ	赤	卵 麦 豆
	カリカリごぼう			
	ごぼう	20	緑	
	でんぷん	4	黄	
	ちりめんじゃこ	5.2	赤	
	こめあぶら	4	黄	
	さとう	1.12	黄	
	こいくちしょうゆ	1.2		麦 豆
	みりん	1.2		
	にゅうめん			
	みわそうめん	4	黄	麦
	とりにく	8	赤	鶏
	うすあげ	4	赤	豆
	やまとまないりつみれ	20	赤	
	たまねぎ	16	緑	
	にんじん	8	緑	
	うすくちしょうゆ	3.2		麦 豆
	みりん	0.4		
	だしパック	1.12		鯖
19（金）しょくいくのひ	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ならのこまつなシューマイ			
	ならのこまつなシューマイ(20g)	2こ	赤	麦 豆 豚
	マーボーなす			
	ぶたひきにく	20	赤	豚
	なす	24	緑	
	たまねぎ	28	緑	
	にら	2.4	緑	
	おろししょうが	0.24	緑	
	あかだしみそ	1.76	赤	豆
	さとう	1.2	黄	
	こいくちしょうゆ	0.8		麦 豆
	トウバンジャン（幼稚園なし）	0.06		
	ちゅうかスープのもと	0.28		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	でんぷん	0.32	黄	
	こめあぶら	0.4	黄	
	おうなんわかめスープ			
	とりにく	12	赤	鶏
	とうふ	16	赤	豆
	わかめ	0.48	赤	
	しろねぎ	8	緑	
	かまぼこ	8	赤	
	たまねぎ	16	緑	
	にんじん	8	緑	
	おろしにんにく	0.06	緑	
	ちゅうかスープのもと	1.6		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	0.16		麦 豆
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	ごまあぶら	0.24	黄	ｺﾞ
	ひゅうがなつゼリー			
	ひゅうがなつゼリー(40g)	1こ	黄	
22（月）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	アジのさんがフライ			
	アジのさんがフライ(50g)	1こ	赤	麦 豆 豚
	こめあぶら	5	黄	
	なないろおあえ			
	かぼちゃ	8	緑	
	じゃがいも	8	黄	
	さやいんげん	2.4	緑	
	えだまめ	2.4	緑	豆
	なす	2.4	緑	
	にんじん	2.4	緑	
	ごぼう	2.4	緑	
	みそ（しろ）	2.8	赤	豆
	しろすりごま	0.8	黄	ｺﾞ
	さとう	0.8	黄	
	みりん	1.6		
	かきたまじる			
	たまご（ならけんさん）	24	赤	卵
	かまぼこ	8	赤	
	たまねぎ	20	緑	
	にんじん	8	緑	
	あおねぎ	4.8	緑	
	うすくちしょうゆ	4.4		麦 豆
	みりん	0.32		
	でんぷん	1.2	黄	
	だしパック	1.12		鯖

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
23（火）おきなわいれいのひこんだて	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	にくだんご			
	にくだんご（40g）	2こ	赤	麦ｺﾞ 豆 鶏 豚 り
	ゴーヤーチャンプルー			
	ぶたにく	16	赤	豚
	とうふ	16	赤	豆
	キャベツ	16	緑	
	にんじん	8	緑	
	ゴーヤ	9.6	緑	
	おろししょうが	0.24	緑	
	おろしにんにく	0.08	緑	
	さとう	0.48	黄	
	うすくちしょうゆ	0.8		麦 豆
	ちゅうかスープのもと	0.6		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.24	黄	
	ごまあぶら	0.16	黄	ｺﾞ
	でんぷん	0.32	黄	
	もずくのちゅうかスープ			
	とりにく	8	赤	鶏
	かまぼこ	8	赤	
	もずく	8	赤	
	たまねぎ	20	緑	
	チンゲンサイ	12	緑	
	にんじん	8	緑	
	ちゅうかスープのもと	1.6		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	うすくちしょうゆ	0.16		麦 豆
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
24（水）	きくかパン			
	きくかパン(60g)	1こ	黄	乳 麦
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ハッシュドポテト			
	ハッシュドポテト(40g)	1こ	黄	豆
	チリコンカン			
	ぶたひきにく	16	赤	豚
	みずにだいず	12	赤	豆
	たまねぎ	16	緑	
	ダイストマト	12	緑	
	おろしにんにく	0.08	緑	
	トマトケチャップ	5.2		
	コンソメスープのもと	0.4		鶏
	ウスターソース	1.2		
	カレーこ（ちゅうから）	0.02		
	チリパウダー	0.04		
	あかワイン	0.4		
	さとう	0.16	黄	
	こめあぶら	0.4	黄	
	とうにゅうスープ			
	ベーコン	8	赤	豚
	かぼちゃ	20	緑	
	たまねぎ	24	緑	
	にんじん	8	緑	
	さやいんげん	4	緑	
	とうにゅう	24	赤	豆
	コンソメスープのもと	1.76		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
	いちごジャム（せいいプラス））			
	いちごジャム(こぶくろ10g)	1こ	黄	
25（木）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	しおこうじのゆきまるからあげ			
	とりにく（30g）	2こ	赤	鶏
	しおこうじ	5		
	おろしにんにく	0.2	緑	
	おろししょうが	0.3	緑	
	でんぷん	10	黄	
	こめあぶら	6	黄	
	じゃこピーマン			
	ピーマン	20	緑	
	にんじん	4	緑	
	うすあげ	1.6	赤	豆
	ちりめんじゃこ	4	赤	
	さとう	0.8	黄	
	みりん	0.8		
	こいくちしょうゆ	0.4		麦 豆
	しろいりごま	0.8	黄	ｺﾞ
	ごまあぶら	0.4	黄	ｺﾞ
	こまつなのみそしる			
	ふ	0.96	黄	麦
	こまつな	12	緑	
	じゃがいも	20	黄	
	たまねぎ	16	緑	
	みそ（あか）	2.16	赤	豆
	みそ（しろ）	6.24	赤	豆
	だしパック	1.12		鯖

日	こんだてめい・ざいりょうめい	ぶんりょう	えいよう	アレルゲン
26（金）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	ハヤシライス			
	ぶたにく	24	赤	豚
	たまねぎ	64	緑	
	にんじん	16	緑	
	じゃがいも	24	黄	
	ハヤシルウ	12		麦 豆
	ダイストマト	8	緑	
	ウスターソース	0.8		
	コンソメスープのもと	1.6		鶏
	しお	0.02		
	こしょう	0.01		
	こめあぶら	0.4	黄	
	ソイシチューのつつみあげ			
	ソイシチューのつつみあげ(40g)	1こ	赤	麦 豆 鶏 豚
	はなやさいサラダ			
	ブロッコリー	28	緑	
	カリフラワー	16	緑	
	イタリアンドレッシング	5.6	黄	
29（月）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	かやくうどん			
	よしのくずいりうどん	52	黄	麦
	とりにく	12	赤	鶏
	うすあげ	4.8	赤	豆
	たまねぎ	24	緑	
	にんじん	8	緑	
	あおねぎ	4	緑	
	うすくちしょうゆ	5.2		麦 豆
	さとう	0.4	黄	
	みりん	0.8		
	だしパック	1.12		鯖
	ちくわのいそべあげ			
	ちくわ（50g）	0.5本	赤	
	こむぎこ	5.3	黄	麦
	あおのりこ	0.08	赤	
	しお	0.01		
	こめあぶら	3	黄	
	むげんきゅうり			
	ツナあぶらづけ	6.4	赤	豆
	きゅうり	20	緑	
	レタス	8	緑	
	たまねぎ	8	緑	
	しろいりごま	0.4	黄	ｺﾞ
	おろしにんにく	0.2	緑	
	こめず	0.48		
	ちゅうかスープのもと	0.28		麦ｺﾞ 豆 鶏 豚
	さとう	0.48	黄	
	こいくちしょうゆ	0.68		麦 豆
	ごまあぶら	0.4	黄	ｺﾞ
	しそかつおふりかけ			
	しそかつおふりかけ(こぶくろ2g)	1袋	赤	麦ｺﾞ 豆
30（火）	ごはん			
	こめ（ならけんさん）	80	黄	
	ぎゅうにゅう			
	ぎゅうにゅう(206g)	1本	赤	乳
	わふうおろしハンバーグ			
	ハンバーグ(60g)	1こ	赤	豆 鶏 豚
	だいこんおろし	10	緑	
	こいくちしょうゆ	2		麦 豆
	みりん	1.5		
	さとう	0.3	黄	
	でんぷん	0.3	黄	
	こまつなのおひたし			
	こまつな	20	緑	
	キャベツ	17.6	緑	
	うすくちしょうゆ	1.44		麦 豆
	さとう	1.12	黄	
	スタミナみそしる			
	ぶたにく	12	赤	豚
	あつあげ	16	赤	豆
	たまねぎ	24	緑	
	にんじん	12	緑	
	にら	4.8	緑	
	おろしにんにく	0.12	緑	
	みそ（あか）	2.96	赤	豆
	みそ（しろ）	5.52	赤	豆
	だしパック	1.12		鯖
	ごまあぶら	0.24	黄	ｺﾞ

今月の平均栄養価

エネルギー	625 kcal	ビタミンA	228 μgRE
たんぱく質（エネルギー比）	15.6 %	ビタミンB_1	0.59 mg
脂質（エネルギー比）	28.1 %	ビタミンB_2	0.48 mg
カルシウム	383 mg	ビタミンC	29 mg
鉄	4.0 mg	食物繊維	4.7 g
マグネシウム	93 mg		

今月の食べ物 日向夏

特徴
宮崎県で生まれたかんきつ類。
さっぱりした甘さで、さわやかな香りが特徴です。

栄養
ビタミンCがたっぷりで、
かぜ予防やお肌をきれいにしてくれる食べ物です。

毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

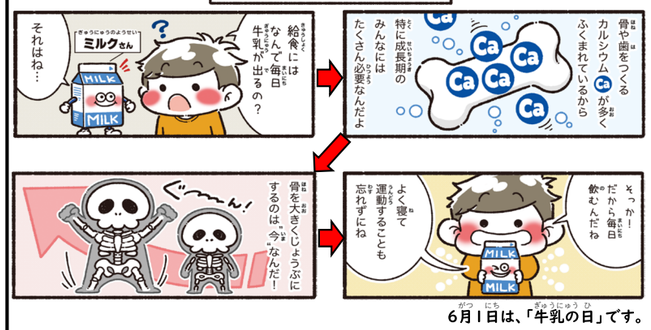
「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

食育とは…

（食育基本法・前文より）
●生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

こんなことも食育です
買い物や料理など、一緒に食事の支度をする
家族や仲間と楽しく食卓を囲む
地域の郷土料理や行事食を味わう

牛乳を飲もう！



6月1日は、「牛乳の日」です。
丈夫な骨になるよう、毎日しっかり飲みましょう♪