


日・曜	献立名	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 糖質 食塩相当量	小	中
8(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		598	786	kcal
	やきそばのあまみそがけ	さば みそ		毎月3日は 『かまいしカミカミデー』		しょうが	さとう かたくりこ	23.8	30.3	g
	カミカミかりほりあえ	だいず			キャベツ きゅうり えだまめ ほしだいこん	さとう		21.9	28.0	g
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ	かたくりこ		2.0	2.4	g
4(火)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		584	744	kcal
	カミカミタコメンチ	すけそうたら たこ	あおさ	6月4日~10日は 「歯と口の健康週間」		キャベツ しょうが	かたくりこ さとう パンこ こむぎこ	22.5	27.4	g
	きりほしだいこんのようふうサラダ				キャベツ きゅうり えだまめ ほしだいこん	さとう	あぶら	22.5	28.0	g
	オニオンスープ	ウインナー		にんじん 	たまねぎ ほくさい えのきたけ	じゃがいも		2.7	3.4	g
	さつまいもスティック					さつまいも さとう	あぶら			g
5(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		565	690	kcal
	きんぴらにくだんこ(小2こ 中2こ)	とりにく ぶたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう	ごま あぶら	22.1	25.3	g
	きざみこんぶのいたためもの	とりにく	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	17.9	19.0	g
	こんさいのカミカミみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう レンコン ねぎ			1.8	2.1	g
6(木)	コッパン / 牛乳		牛乳			パン		568	725	kcal
	ツナコーンオムレツ	たまご ツナ			とうもろこし	さとう	あぶら	23.8	29.9	g
	ごぼうのカミカミサラダ		ひじき		キャベツ ごぼう とうもろこし			22.7	27.5	g
	いろいろおまめのミネストローネ	ベーコン だいず いんげんまめ エジプトまめ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	2.6	3.3	g
7(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		475	609	kcal
	カミカミいかてりやき	いか				さとう		22.8	29.2	g
	かいそうのうめふうみあえ		わかめ ぶのり こんぶ とさかのり		キャベツ きゅうり うめ	さとう		11.3	12.3	g
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ			2.1	2.5	g
10(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		550	699	kcal
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		25.4	31.0	g
	さんさいのいたために	ぶたにく		にんじん	わらび ぶき みず ひめたけ ほししいたけ	こんにゃく さとう	あぶら	17.2	19.5	g
	めかぶのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	めかぶ	にんじん	キャベツ	じゃがいも		1.9	2.4	g
11(火)	横割り丸型コッパン / 牛乳		牛乳			パン		529	683	kcal
	ハンバーグきのこソースがけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが しめじ えのきたけ	さとう	あぶら	24.6	31.3	g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	17.9	22.0	g
	キャベツのカレースープ	ベーコン		にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ	マカロニ		2.7	3.5	g
12(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		596	745	kcal
	やさしいわかめのとうにゅうよせ	とうにゅう	わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	22.8	27.0	g
	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	21.4	24.3	g
	にらたまじる	たまご		にら	はくさい たけのこ えのきたけ ねぎ	かたくりこ		2.2	2.5	g
13(木)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン こくとう	マーガリン	540	700	kcal
	やきやさいとうふナゲット (小2こ 中3こ)	とうふ だいず すけそうたら とうにゅう	『3』のつく日は カミカミデー	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	19.7	24.5	g
	ひじきサラダ		ひじき 	にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	19.7	24.9	g
	ポテトのコンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ	じゃがいも		2.7	3.5	g
14(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		566	705	kcal
	はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	はるさめ さとう こむぎこ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	18.2	21.1	g
	だいこんのナムルふう			ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	あぶら	20.5	23.8	g
	ちゅうかうらわかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ		ごま ごまあぶら	1.9	2.1	g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	小	中
18(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		532	663	kcal
	トマトソースハンバーグ	とりにく とうふ			たまねぎ りんご	じゃがいも さとう	あぶら	24.7	29.8	g
	コーンのフレンチサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	20.0	23.2	g
	こまつなのコンソメスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ ほうきさい			3.1	3.9	g
19(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		511	645	kcal
	さんしょくあつやきたまご	たまご		にんじん ほうれんそう	しいたけ	さとう	あぶら	19.0	22.6	g
	キャベツのふくめに	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	14.1	15.6	g
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ	じゃがいも		1.8	2.2	g
20(木)	背割りコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		559	710	kcal
	セルフホットドッグ	フランクフルト				さとう かたくりこ		23.4	28.9	g
	イタリアンサラダ			フロccoli アスパラガス パプリカ	きゅうり			23.4	28.4	g
	ABCスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	マカロニ		2.9	3.7	g
	オレンジ				オレンジ					
21(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		698	862	kcal
	やさしいたっぷりキーマカレー	ぶたにく ぶたしパー		にんじん フロccoli ピーマン トマト	たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも	あぶら	23.4	27.1	g
	えだまめオムレツ	たまご			えだまめ	さとう	あぶら	23.4	26.3	g
	フルーツボンチ				レモン りんご もも ようなし みかん	さとう ほちみつ		2.2	2.7	g
24(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		520	657	kcal
	キャベツのひらつくね	とりにく かつおぶし			キャベツ しょうが	かたくりこ さとう		19.6	23.3	g
	もやしナムルふう			ほうれんそう	もやし きゅうり	さとう	こまあぶら こま	15.7	17.6	g
	ピリからみそしる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ほうきさい しめじ ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	バター	2.1	2.5	g
25(火)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		519	664	kcal
	ハムチーズピカタ	たまご ハム だいず	チーズ			さとう	あぶら	21.2	26.5	g
	グリーンサラダ			フロccoli アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		あぶら	20.8	25.0	g
	ウインナーとトマトのスープ	ウインナー		さやいんげん トマト	たまねぎ しめじ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	2.7	3.6	g
26(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		574	757	kcal
	さばのこうみゆき	さば みそ			にんにく しょうが	さとう		23.2	29.5	g
	さんりくめかぶあえ		めかぶ		ほうきさい きゅうり えのきたけ しょうが	さとう		20.9	26.9	g
	みそけんちん	とうふ とりにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	こんにゃく		1.9	2.3	g
27(木)	コッペパン / チョコクリーム		れんにゅう			パン	みずあめ さとう	623	768	kcal
	牛乳		牛乳					20.4	24.2	g
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	21.6	27.0	g
	れもんふうみサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	さとう		2.8	3.4	g
	ラビオリスープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	ほうきさい たまねぎ しめじ	こむぎこ ばんこ				
28(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		532	678	kcal
	いかにカレーやき	いか						26.7	33.8	g
	ごもくまめ	だいず	こんぶ	にんじん	えだまめ だけのこ	こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	14.2	15.8	g
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも こんにゃく		2.0	2.4	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。
(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)

～6月給食費の口座振替のお知らせ～

6月の口座振替日は、**6月25日(火)**となっております。(小学生5,000円 中学生5,600円)
前日までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。

