



日 曜日	★ 今日のごんたて ★		材料と体内での働き		
	主食	(牛乳は毎日つきます)	赤	緑	黄
			体の構成成分になる	体の調子を整える	熱や力になる
6月	ごはん	鮭の塩焼き・鶏肉とキャベツのバター醤油炒め 大根の味噌汁 中: 741kcal	しゃけ・とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	キャベツ・ピーマン だいこん・にんじん	じゃがいも ごはん
7火	きつね丼	水菜のおひたし きくらげのスープ 小: 666kcal	とりにく・たまご あぶらあげ・つとまき ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ・みつば きくらげ・はくさい にんじん・みずな もやし	ごはん
8水	やきそば	スパイシーポテト 清見オレンジ 小: 601kcal 中: 734kcal	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・キャベツ にんじん・もやし オレンジ	じゃがいも やきそば
9木	ごはん	イカ千利豆腐・白菜のごま酢和え もやしの味噌汁 小: 640kcal 中: 791kcal	いか・とうふ・ハム わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ・ながねぎ チンゲンサイ はくさい・にんじん いんげん・もやし	ごはん
10金	コッペパン	コーンシチュー ウインナーとマカロニのソティ 小: 668kcal 中: 826kcal	ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	パプリカ・にんじん ほうれんそう コーン・たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ コッペパン
13月	桜エビとたけのこの 混ぜご飯	切り干し大根の炒め煮 けんちん汁 小: 621kcal 高: 767kcal	さくらえび・とりにく さつまあげ・ぶたにく とうふ・ぎゅうにゅう	たけのこ・しいたけ きりぼしだいこん にんじん・ごぼう	じゃがいも こんにゃく ごはん
14火	ごはん	さんまの竜田揚げ・もやしのごま和え しめじの味噌汁 小: 645kcal 中: 795kcal	さんま・たまご ぎゅうにゅう	もやし・にんじん チンゲンサイ・しめじ たまねぎ	ごはん
15水	あさりとキャベツの スパゲティ	じゃがいもとベーコンのサラダ ソフールいちご 小: 671kcal 中: 802kcal	あさり・ぶたにく ベーコン・ソフール ぎゅうにゅう	キャベツ・エリンギ にんじん・たまねぎ みずな・コーン	じゃがいも スパゲティ
16木	黒米ごはん	鶏肉のみそ照り焼き・小松菜のおかか炒め すいみじ 小: 623kcal 中: 770kcal	とりにく・あぶらあげ しらすほし・すりみ ぎゅうにゅう	ごぼう・こまつな はくさい・にんじん こねぎ	ごはん
17金	黒砂糖パン	白花豆コロッケ・春雨サラダ キムチスープ 小: 667kcal 中: 825kcal	ハム・ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	もやし・にんじん ピーマン・キムチ えのき・たまねぎ しろはなまめコロッケ	はるさめ くろさとうパン
20月	ごはん	鱈のチーズフライ・チンゲンサイのオイスター炒め キャベツの味噌汁 中: 839kcal	たら・チーズ ぶたにく ぎゅうにゅう	チンゲンサイ エリンギ・たけのこ もやし・キャベツ にんじん・だいこん	ごはん
21火	ひじき そばろごはん	高野豆腐の味噌煮 ふのりの味噌汁 小: 576kcal 中: 707kcal	ひじき・とりひきにく こうやとうふ さつまあげ・ゆのり ぎゅうにゅう	こまつな・えのき にんじん・いんげん だいこん・たまねぎ	こんにゃく ごはん
22水	しょうゆラーメン	ささみのごまだれサラダ 小: 616kcal 中: 755kcal	ぶたにく・つとまき ささみ・いか ぎゅうにゅう	もやし・メンマ キャベツ・にんじん ながねぎ	じゃがいも ラーメン
23木	ポークカレー	福神漬 フルーツクリームチーズ 小: 790kcal 中: 988kcal	ぶたにく クリームチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん りんご・セロリ みかん・りんご・もも パイナップル	じゃがいも ナタデココ ごはん
24金	青割りコッペパン	豆とコーンのケチャップ煮 キャベツのじゃこサラダ・大根スープ 小: 633kcal 中: 780kcal	ウインナー・だいず ぶたひきにく しらすほし ぎゅうにゅう	しめじ・だいこん ほうれんそう たまねぎ・にんじん コーン・キャベツ・もやし	コッペパン
27月	いにご菜おにぎり	厚揚げと昆布の甘辛煮 ごぼうのごま風味汁 小: 684kcal 中: 842kcal	とりにく・なまあげ ぶたにく・こんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん ごぼう・だいこん ながねぎ・しいたけ	ごはん
28火	ごはん	さばのみりん焼き・麻婆キャベツ にらと油揚げの味噌汁 小: 683kcal 中: 840kcal	さば・とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	キャベツ・ながねぎ もやし・にら	じゃがいも ごはん
30木	ツナとじゃがいもの 混ぜご飯	ちくわの天ぷら・吉野汁 かしわもち 小: 679kcal 中: 858kcal	ツナ・ちくわ たまご・とりにく ぎゅうにゅう	みずな・はくさい にんじん・こまつな しめじ	かしわもち じゃがいも ごはん

栄養価基準値☆小: 640kcal、中・高: 820kcal

4月平均☆小: 653kcal、中・高: 805kcal

献立・材料は、都合により変更することがあります。



給食スタート

置戸中学校 4/6(月) ※中1~4/8
置戸小学校 4/7(火) ※小1~4/10
置戸高校 4/8(水) ※高1~4/10

入学・進級祝い

〈紅白もち〉

置戸小学校 6日(月)
置戸中学校 7日(火)