

令和7年度 6月 献立表 小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	2	3 619kcal	4 599kcal	5 521kcal	6 617kcal
	運動会 振替休日	スパゲティ ミートソース ごまポテト オレンジ	じゃごごはん けんちんじる しろみさかなフライ きりぼしだいこんの ごまあえ	ミルクパン ポトフ ほうれんそうグラタン フルーツしらたま	ごはん こんぶと だいこんのスープ とりのからあげ チャプチェ
	あか	ぶたにく、だいず	じゃこ、とうふ、ほぎ、とりにく	ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン	ベーコン、ぶたにく、とうふ、とりにく
	き	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、じゃがいも、ごま、砂糖	こめ、むぎ、ごま、こんにゃく、じゃがいも、れんこん、ごま油、油、パン粉、小麦、片栗粉、砂糖、ごまドレッシング	ミルクパン、じゃがいも、コーン、マカロニ、油、小麦粉、バター、もち米	こめ、ごま油、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉
	みどり	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、オレンジ	こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、切干大根、きゅうり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、みかん、バナナ	たまねぎ、にんじん、切干大根、しいたけ、ピーマン
こんだて	9 560kcal	10 590kcal	11 640kcal	12 607kcal	13 672kcal
	ぶたごぼうごはん みそしる (じゃがいも・こまつな) いわしのしょうがに キャベツの しおこんぶあえ	みそうどん ちくわ いそべてんぷら げんきヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ ほうれんそうの ナムル	せわりコッペ フランクフルト クラムチャウダー コールスローサラダ	ポークカレー (むぎごはん) わふうサラダ スライスパン
	あか	ぶたにく、みそ、いわし、こんぶ	とりにく、油あげ、みそ、ちくわ、あおのり、元氣ヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、あさり、ベーコン、ロースハム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、白花生、じゃこ
	き	こめ、むぎ、油、砂糖、じゃがいも、ごま油	うどん、油	コッペパン、砂糖、油、小麦粉、バター、じゃがいも、油、コーン、ノンエッグマヨネーズ	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま
	みどり	ごぼう、にんじん、しいたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり	にんじん、ごぼう、ほうれんそう、まいたけ、ねぎ	にんじん、ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、パイナップル
こんだて	16 612kcal	17 604kcal	18 653kcal	19 555kcal	20 622kcal
	ごはん とんじる てりやきチキン ほうれんそうの おひたし	クリームスパゲティ オニオンチップサラダ りんご	ごはん みそしる (えのき・わかめ) さばのソースやき にくじゃが	バターパン ミネストローネ ミートオムレツ フルーツミックス	ごはん たまごスープ あげはるまき ホイコーロー
	あか	ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、かつおぶし	ベーコン、豆乳、みそ、ロースハム	ウインナー、えだまめ、だいず、たまご、ぶたにく、チーズ	たまご、とうふ、ぶたにく、ひじき、みそ
	き	こめ、油、じゃがいも、こんにゃく、さとう	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、コーン、片栗粉、砂糖、ごま	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも	バターパン、油、砂糖
	みどり	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい	たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、キャベツ、りんご	えのき、ねぎ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、みかん、もも、バナナ
こんだて	23 635kcal	24 623kcal	25 563kcal	26 595kcal	27 555kcal
	ごはん さつまじる あじフライ ひじきのいために	しおラーメン あおのりポテト ヨーグルトあえ	ごはん にくだんごじる さけのしおやき ビーフンの いためもの	バーガーパン ハンバーグ ホワイトシチュー あさりのサラダ	えだまめごはん みそしる (なめこ・とうふ) ようふうたまごやき ほうれんそうの いそあえ
	あか	とりにく、とうふ、みそ、あじ、ひじき、だいず、油あげ	ぶたにく、なると、あおのり、ヨーグルト	とりにく、ぶたにく、白花生、スキムミルク、あさり	えだまめ、とうふ、みそ、たまご、ベーコン、のり
	き	こめ、さつまいも、こんにゃく、パン粉、小麦粉、油、しらたき、砂糖	ラーメン、油、塩ラーメンスープの素、じゃがいも	こめ、ビーフン、油、砂糖、ごま油	コッペパン、砂糖、油、バター、じゃがいも、小麦粉、ごま油、ごま
	みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、みかん、もも、バナナ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン、キャベツ、しいたけ	トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ
こんだて	30 651kcal	★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。			
	ハヤシライス (むぎごはん) ブロッコリーナムル おうとう				
	あか	ぶたにく、白花生、スキムミルク			
	き	こめ、むぎ、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油			
	みどり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、きゅうり、もも			

6/4(水)～6/10(火)～歯と口の健康週間～
カルシウムがたくさん含まれている食材や、よく
噛む必要のある食材を取り入れました！
給食だよりをチェック☑

今月の
厚沢町食材
お米・じゃがいも
・まいたけ
・ブロッコリー

小学生平均
エネルギー：604 kcal
たんぱく質：24.4 g
脂質：20.7 g
カルシウム：340 mg
食塩：2.2 g

令和7年度 6月 アレルギー献立表 小学校

	月	火	水	木	金
こんだて	2	3 619kcal スパゲティ ミートソース ごまポテト オレンジ	4 631kcal じゃごごはん けんちんじる メンチカツ きりぼしだいこんの ごまあえ	5 521kcal ミルクパン ポトフ ほうれんそう グラタン フルーツしらたま	6 617kcal ごはん こんぶと だいこんのスープ とりのからあげ チャプチェ
	あか	ぶたにく、だいず	じゃこ、とうふ、ぶたにく、とりにく、ほき	ぎゅうにゅう、ウインナー、ベーコン	ベーコン、ぶたにく、とうふ、とりにく
	き	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、じゃがいも、ごま、砂糖	こめ、むぎ、ごま、こんにゃく、じゃがいも、れんこん、ごま油、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ごまドレッシング	ミルクパン、じゃがいも、コーン、マカロニ、油、小麦粉、バター、もち米	こめ、ごま油、はるさめ、油、片栗粉、小麦粉
	みどり	たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマト、オレンジ	こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、切干大根、きゅうり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、みかん、バナナ	たまねぎ、にんじん、切干大根、しいたけ、ピーマン
こんだて	9 622kcal ぶたごぼうごはん みそしる (じゃがいも・こまつな) とりのしょうがやき キャベツの しおこんぶあえ	10 590kcal みそうどん ちくわ いそべてんぷら げんきヨーグルト	11 640kcal ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ ほうれんそうのナムル	12 607kcal せわりコッペ フランクフルト クラムチャウダー コールスローサラダ	13 672kcal ポークカレー (むぎごはん) わふうサラダ スライスパイ
	あか	ぶたにく、みそ、いわし、とりにく、こんぶ	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、とりにく	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、あさり、ベーコン、ロースハム	ぎゅうにゅう、ぶたにく、白花生、じゃこ
	き	こめ、むぎ、油、砂糖、じゃがいも、ごま油	うどん、油	こめ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま、小麦粉	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま
	みどり	ごぼう、にんじん、しいたけ、こまつな、キャベツ、きゅうり	にんじん、ごぼう、ほうれんそう、まいたけ、ねぎ	にんじん、ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、パイ
こんだて	16 612kcal ごはん とんじる てりやきチキン ほうれんそうの おひたし	17 604kcal クリームスパゲティ オニオンチップサラダ りんご	18 652kcal ごはん みそしる (えのき・わかめ) ぶたのソースやき にくじゃが	19 506kcal バターパン ミネストローネ とうふハンバーグ フルーツミックス	20 602kcal ごはん とうふスープ あげはるまき ホイコーロー
	あか	ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、かつおぶし	ベーコン、豆乳、みそ、ロースハム	わかめ、みそ、きば、ぶたにく	ウインナー、えだまめ、だいず、たまご、ぶたにく、チーズ、とうふ、とりにく
	き	こめ、油、じゃがいも、こんにゃく、さとう	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、バター、コーン、片栗粉、砂糖、ごま	こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも	こめ、油、コーン、ノンエッグマヨネーズ
	みどり	たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ほうれんそう、はくさい	たまねぎ、こまつな、しめじ、きゅうり、キャベツ、りんご	えのき、ねぎ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しいたけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、みかん、もも、バナナ
こんだて	23 702kcal ごはん さつまじる とうにゅうコロッケ ひじきのいために	24 623kcal しおラーメン あおのりポテト ヨーグルトあえ	25 637kcal ごはん にくだんごじる ぶたのねぎしおソース ビーフンのいためもの	26 595kcal バーガーパン ハンバーグ ホワイトシチュー あさりのサラダ	27 528kcal えだまめごはん みそしる (なめこ・とうふ) とりのごまてりやき ほうれんそうの いそあえ
	あか	とりにく、とうふ、みそ、あび、豆乳、ひじき、だいず、油あげ	ぶたにく、なると、あおのり、ヨーグルト	とりにく、ぶたにく、きば	とりにく、ぶたにく、白花生、スキムミルク、あさり
	き	こめ、さつまいも、こんにゃく、油、しらたき、砂糖	ラーメン、油、塩ラーメンスープの素、じゃがいも	こめ、ビーフン、油、砂糖、ごま油	こめ、油、コーン、ノンエッグマヨネーズ
	みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、みかん、もも、バナナ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ピーマン、キャベツ、しいたけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、みかん、もも、バナナ
こんだて	30 651kcal ハヤシライス (むぎごはん) ブロッコリーナムル おうとう	★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。			
	あか	ぶたにく、白花生、スキムミルク			
	き	こめ、むぎ、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油			
	みどり	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、ブロッコリー、きゅうり、黄桃			

6/4(水)~6/10(火)~歯と口の健康週間~カルシウムがたくさん含まれている食材や、よく噛む必要のある食材を取り入れました！
給食だよいをチェック☑

今月の厚沢町食材
お米・じゃがいも
・まいたけ
・ブロッコリー

小学生平均
エネルギー：611 kcal
たんぱく質：24.3 g
脂質：21.4 g
カルシウム：339 mg
食塩：2.2 g

令和7年度 6月 献立表 中学生

	月	火	水	木	金
こんだて	2 811kcal ごはん みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ぶりの照り焼き 炒り豆腐	3 802kcal スパゲティ ミートソース ごまポテト オレンジ	4 761kcal じゃごはん けんちん汁 白身魚のフライ 切干大根のごま和え	5 677kcal ミルクパン ポトフ ほうれん草グラタン フルーツ白玉	6 824kcal ごはん 昆布と大根のスープ 鶏肉の唐揚げ チャプチェ
	あか 油あげ,みそ,ぶり,とりにく,とうふ,たまご	ぶたにく,だいず	じゃこ,とうふ,ほぎ,とりにく	ぎゅうにゅう,ウインナー,ベーコン	ベーコン,ぶたにく,とうふ,とりにく
	き こめ,油,砂糖	スパゲティ,オリーブオイル,油,,小麦粉,じゃがいも,ごま,砂糖	こめ,むぎ,ごま,こんにゃく,じゃがいも,れんこん,ごま油,油,パン粉,小麦,片栗粉,砂糖,ごまドレッシング	ミルクパン,じゃがいも,コーン,マカロニ,油,小麦粉,バター,もち米	こめ,ごま油,はるさめ,油,片栗粉,小麦粉
	みどり キャベツ,にんじん,たまねぎ,しいたけ,きぬさや	たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマト,オレンジ	こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ,切干大根,きゅうり	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,みかん,バナナ	たまねぎ,にんじん,切干大根,しいたけ,ピーマン
こんだて	9 681kcal 豚ごぼうごはん みそ汁 (じゃがいも・小松菜) いわしの生姜煮 キャベツの 塩昆布和え	10 699kcal みそうどん ちくわ磯辺天ぷら 元気ヨーグルト	11 855kcal ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ ほうれん草のナムル	12 837kcal 背割りコッペ フランクフルト クラムチャウダー コールスローサラダ	13 877kcal ポークカレー (麦ごはん) 和風サラダ スライスパイ
	あか ぶたにく,みそ,いわし,,こんぶ	とりにく,油あげ,みそ,ちくわ,あおのり,元気ヨーグルト	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ,とりにく	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,あさり,ベーコン,ロースハム	ぎゅうにゅう,ぶたにく,白花豆,じゃこ
	き こめ,むぎ,油,砂糖,じゃがいも,ごま油	うどん,油	こめ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,ごま,小麦粉	コッペパン,砂糖,油,小麦粉,バター,じゃがいも,油,コーン,ノンエッグマヨネーズ	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,砂糖,ごま油,ごま
	みどり ごぼう,にんじん,しいたけ,こまつな,キャベツ,きゅうり	にんじん,ごぼう,ほうれんそう,まいたけ,ねぎ	にんじん,ねぎ,しいたけ,ほうれんそう,もやし	トマト,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり,パイ
こんだて	16 770kcal ごはん 豚汁 照り焼きチキン ほうれん草のお浸し	17 775kcal クリームスパゲティ オニオンチップサラダ りんご	18 873kcal ごはん みそ汁 (えのき・わかめ) さばのソース焼き 肉じゃが	19 714kcal バターパン ミネストローネ ミートオムレツ フルーツミックス	20 821kcal ごはん 卵スープ 揚げ春巻き ホイコーロー
	あか ぶたにく,とうふ,みそ,とりにく,かつおぶし	ベーコン,豆乳,みそ,ロースハム	わかめ,みそ,さば,ぶたにく	ウインナー,えだまめ,だいず,たまご,ぶたにく,チーズ	たまご,とうふ,ぶたにく,ひじき,みそ
	き こめ,油,じゃがいも,こんにゃく,さとう	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,バター,コーン,片栗粉,砂糖,ごま	こめ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま,じゃがいも	バターパン,油,砂糖	こめ,マロニー,油,砂糖,片栗粉
	みどり たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん,ほうれんそう,ほくさい	たまねぎ,こまつな,しめじ,きゅうり,キャベツ,りんご	えのき,ねぎ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,しいたけ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,みかん,もも,バナナ	キャベツ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン
こんだて	23 841kcal ごはん さつま汁 あじフライ ひじきの炒め煮	24 808kcal 塩ラーメン 青のりポテト ヨーグルト和え	25 730kcal ごはん 肉団子汁 鮭の塩焼き ビーフンの炒め物	26 790kcal バーガーパン ハンバーグ ホワイトシチュー あさりのサラダ スライスチーズ	27 689kcal えだまめごはん みそ汁 (なめこ・豆腐) 洋風たまごやき ほうれん草の磯和え
	あか とりにく,とうふ,みそ,あじ,ひじき,だいず,油あげ	ぶたにく,なると,あおのり,ヨーグルト	とりにく,ぶたにく,さけ	とりにく,ぶたにく,白花豆,スキムミルク,あさり,チーズ	えだまめ,とうふ,みそ,たまご,ベーコン,のり
	き こめ,さつまいも,こんにゃく,パン粉,小麦粉,油,しらたき,砂糖	ラーメン,油,塩ラーメンスープの素,じゃがいも	こめ,ビーフン,油,砂糖,ごま油	コッペパン,砂糖,油,バター,,じゃがいも,小麦粉,ごま油,ごま	こめ,砂糖
	みどり にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう	たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ,みかん,もも,バナナ	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,ピーマン,キャベツ,しいたけ	トマト,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	なめこ,ねぎ,しいたけ,ほうれんそう,もやし
こんだて	30 845kcal ハヤシライス (麦ごはん) ブロッコリーナムル 黄桃	★牛乳は毎日つきます。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。			
	あか ぶたにく,白花豆,スキムミルク	6/4(水)～6/10(火)～歯と口の健康週間～ カルシウムがたくさん含まれている食材や、よく噛む必要のある食材を取り入れました！ 給食だよいをチェック☑			
	き こめ,むぎ,油,じゃがいも,小麦粉,砂糖,ごま,ごま油				
	みどり にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,きゅうり,あうとう				

今月の
厚沢部町食材
お米・じゃがいも
・まいたけ
・ブロッコリー

中学生平均
エネルギー：784 kcal
たんぱく質：31.2 g
脂質：25.9 g
カルシウム：389 mg
食塩：2.9 g

令和7年度 6月 アレルギー献立表 中学生

	月	火	水	木	金
こんだて	2 811kcal ごはん みそ汁 (キャベツ・油揚げ) ぶりの照り焼き 炒り豆腐	3 802kcal スパゲティ ミートソース ごまポテト オレンジ	4 761kcal じゃごごはん けんちん汁 白身魚のフライ 切干大根のごま和え	5 677kcal ミルクパン ポトフ ほうれん草グラタン フルーツ白玉	6 824kcal ごはん 昆布と大根のスープ 鶏肉の唐揚げ チャプチェ
	あか 油あげ,みそ,ぶり,とりにく,とうふ,たまご	ぶたにく,だいず	じゃこ,とうふ,ほき,とりにく	ぎゅうにゅう,ウインナー,ベーコン	ベーコン,ぶたにく,とうふ,とりにく
	き こめ,油,砂糖	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,じゃがいも,ごま,砂糖	こめ,むぎ,ごま,こんにゃく,じゃがいも,れんこん,ごま油,油,パン粉,小麦,片栗粉,砂糖,ごまドレッシング	ミルクパン,じゃがいも,コーン,マカロニ,油,小麦粉,バター,もち米	こめ,ごま油,はるさめ,油,片栗粉,小麦粉
	みどり キャベツ,にんじん,たまねぎ,しいたけ,きぬさや	たまねぎ,にんじん,しいたけ,トマト,オレンジ	こまつな,にんじん,だいこん,ごぼう,しいたけ,ねぎ,切干大根,きゅうり	たまねぎ,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,みかん,バナナ	たまねぎ,にんじん,切干大根,しいたけ,ピーマン
こんだて	9 681kcal 豚ごぼうごはん みそ汁 (じゃがいも・小松菜) いわしの生姜煮 キャベツの塩昆布和え	10 699kcal みそうどん ちくわ磯辺天ぷら 元気ヨーグルト	11 855kcal ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ ほうれん草のナムル	12 837kcal 背割りコッペ フランクフルト クラムチャウダー コールスローサラダ	13 877kcal ポークカレー (麦ごはん) 和風サラダ 黄桃
	あか ぶたにく,みそ,いわし,こんぶ	とりにく,油あげ,みそ,ちくわ,あおのり,元気ヨーグルト	とうふ,ぶたにく,だいず,みそ,とりにく	ぎゅうにゅう,とりにく,ぶたにく,あざり,ベーコン,ロースハム	ぎゅうにゅう,ぶたにく,白花生,じゃこ
	き こめ,むぎ,油,砂糖,じゃがいも,ごま油	うどん,油	こめ,油,砂糖,ごま油,片栗粉,ごま,小麦粉	コッペパン,砂糖,油,小麦粉,バター,じゃがいも,油,コーン,ノンエッグマヨネーズ	こめ,むぎ,油,バター,小麦粉,じゃがいも,砂糖,ごま油,ごま
	みどり ごぼう,にんじん,しいたけ,こまつな,キャベツ,きゅうり	にんじん,ごぼう,ほうれんそう,まいたけ,ねぎ	にんじん,ねぎ,しいたけ,ほうれんそう,もやし	トマト,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	たまねぎ,にんじん,りんご,だいこん,きゅうり,パイナップル,黄桃
こんだて	16 770kcal ごはん 豚汁 照り焼きチキン ほうれん草のお浸し	17 775kcal クリームスパゲティ オニオンチップサラダ りんご	18 873kcal ごはん みそ汁 (えのき・わかめ) さばのソース焼き 肉じゃが	19 714kcal バターパン ミネストローネ ミートオムレツ フルーツミックス	20 821kcal ごはん 卵スープ 揚げ春巻き ホイコーロー
	あか ぶたにく,とうふ,みそ,とりにく,かつおぶし	ベーコン,豆乳,みそ,ロースハム	わかめ,みそ,さば,ぶたにく	ウインナー,えだまめ,だいず,たまご,ぶたにく,チーズ	たまご,とうふ,ぶたにく,ひじき,みそ
	き こめ,油,じゃがいも,こんにゃく,さとう	スパゲティ,オリーブオイル,油,小麦粉,バター,コーン,片栗粉,砂糖,ごま	こめ,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,ごま,じゃがいも	バターパン,油,砂糖	こめ,マロニー,油,砂糖,片栗粉
	みどり たまねぎ,ごぼう,だいこん,にんじん,ほうれんそう,はくさい	たまねぎ,こまつな,しめじ,きゅうり,キャベツ,りんご	えのき,ねぎ,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,しいたけ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,トマト,みかん,もも,バナナ	キャベツ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,ピーマン
こんだて	23 841kcal ごはん さつま汁 あじフライ ひじきの炒め煮	24 808kcal 塩ラーメン 青のりポテト ヨーグルト和え	25 730kcal ごはん 肉団子汁 鮭の塩焼き ビーフンの炒め物	26 790kcal バーガーパン ハンバーグ ホワイトシチュー あさりのサラダ スライスチーズ	27 689kcal えだまめごはん みそ汁 (なめこ・豆腐) 洋風たまごやき ほうれん草の磯和え
	あか とりにく,とうふ,みそ,あじ,ひじき,だいず,油あげ	ぶたにく,なると,あおのり,ヨーグルト	とりにく,ぶたにく,さけ	とりにく,ぶたにく,白花生,スキムミルク,あさり,チーズ	えだまめ,とうふ,みそ,たまご,ベーコン,のり
	き こめ,さつまいも,こんにゃく,パン粉,小麦粉,油,しらたき,砂糖	ラーメン,油,塩ラーメンスープの素,じゃがいも	こめ,ビーフン,油,砂糖,ごま油	コッペパン,砂糖,油,バター,じゃがいも,小麦粉,ごま油,ごま	こめ,砂糖
	みどり にんじん,たまねぎ,だいこん,ごぼう	たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ,みかん,もも,バナナ	はくさい,だいこん,にんじん,ねぎ,ピーマン,キャベツ,しいたけ	トマト,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,きゅうり,キャベツ	なめこ,ねぎ,しいたけ,ほうれんそう,もやし
こんだて	30 845kcal ハヤシライス (麦ごはん) ブロッコリーナムル 黄桃	★牛乳は毎日つきます。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。			
	あか ぶたにく,白花生,スキムミルク	6/4(水)~6/10(火)~歯と口の健康週間~ カルシウムがたくさん含まれている食材や、よく噛む必要のある食材を取り入れました！ 給食だよいをチェック☑			
	き こめ,むぎ,油,じゃがいも,小麦粉,砂糖,ごま,ごま油				
	みどり にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,トマト,ブロッコリー,きゅうり,おうとう				

今月の厚沢部町食材
 お米・じゃがいも
 ・まいたけ
 ・ブロッコリー

中学生平均
 エネルギー：784 kcal
 たんぱく質：31.2 g
 脂質：25.9 g
 カルシウム：389 mg
 食塩：2.9 g