

6月 予定こんだて表



令和8年5月29日

湯沢町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 は、かみかみこんだて!	2 暑い日にぴったり冷しゃぶサラダ!	3 よくかんで食べましょう	4 カルシウムをしっかりとろう!	5 ハンカチは持ってきましたか?
まめポテサラダ チキンカツ ごはん キムチとん汁	れいししゃぶ サラダ ごはん とうにゅうスープ	●6年生なし、1年試食会 あおなの のいたくあえ ごはん マーボーたまごスープ	●6年生なし、2年試食会 あげだいたず サラダ ごはん たけのこのみそしる	ごはん コーンサラダ チリコンカン はさんで食べよう! よこわり▲ オニオン こめこコッパン スープ
636kcal 1.9g 766kcal 2.2g	602kcal 2.2g 727kcal 2.7g	651kcal 2.0g 784kcal 2.4g	650kcal 2.1g 792kcal 2.5g	625kcal 3.0g 787kcal 3.9g
牛乳 ポテトとお米のささみカツ しろいんげん だいず ぶたにく とろろ みそ	牛乳 ししゃも ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳 ぶたにく とりにく のり たまご とうろ	牛乳 とりにく とうやとうろ だいず チーズ とうろ わかめ 油あげ みそ	牛乳 ぶたにく だいず ツナ ポークウインナー
米 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ つきこんにゃく	米 油 さとう ごま油 ごま	米 かたくりこ さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ 油	米 かたくりこ 揚げ油 さとう 油	米粉パン 油 さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ
きゅうり えだまめ だいこん ごぼう にんじん たまねぎ キムチ いら	きゅうり もやし えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	たまねぎ たけのこ しんじけ えだまめ ほうれんそう にんじん もやし たくあん いら	えだまめ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たけのこ	たまねぎ にんじん トマト トマトペースト キャベツ きゅうり とうもろこし ぶなしめじ
8 タイビーエンは具沢山の春雨スープです	9 調理員さん手作りデザートです!	10 ひとくち20回以上はかみましよう	11 磨の上では入梅です	12 調理員さん手作りオムレツです!
かみかみ ちゅうかサラダ ごはん タイビーエン	ゆっくりよくかんで食べよう きなごまめ バンバンジー サラダ ごはん マーボー丼	なっとうあえ ごはん かみかみとん汁	うめごま あえ ごはん ジャーチャーめん	ごはん コールスローサラダ スパニッシュオムレツ あおなのバターライス ABCスープ
628kcal 3.0g 743kcal 2.6g	971kcal 1.8g 813kcal 2.3g	640kcal 1.8g 774kcal 2.5g	688kcal 2.4g 831kcal 2.8g	646kcal 2.9g 784kcal 3.6g
牛乳 ちくわ あおりのわかめ くきわかめ とりにく うすらのたまご いか	牛乳 とうろ とりにく だいず きなこ	牛乳 いか ひきわりなっとう かつおぶし ぶたにく とうろ みそ	牛乳 とりにく だいず	牛乳 ベーコン たまご ポークハム とりにく だいず
米 こめこ あげ油 さとう ごま油 ごま はるさめ	米 おおむぎ 油 さとう ごま油 かたくりこ ごま	米 かたくりこ あげ油 つきこんにゃく	こめこめん 油 さとう かたくりこ ごま油 ごま ぶどうゼリー サイダーぶどうゼリー	米 パター 油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 卵(卵白)卵(卵黄)
キャベツ にんじん とうもろこし はくさい たまねぎ しんじけ ねぎ	ねぎ たけのこ にんじん メンマ しんじけ いら もやし きゅうり	ほうれんそう にんじん もやし たくあん ごぼう たまねぎ しんじけ	ねぎ にんじん もやし きゅうり うめ ナタデココ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり にんにく セロリ トマト
15 早食いに気をつけましょう	16 よい姿勢でたべましょう	17 ラッキーニンジンデー♥	18 都市統一献立	19 手をよく洗いましょう
のりのナムル ごはん ぶたキムチ丼	フレンチサラダ ごはん きのこのチーズパンこやき	れいとうパイン かんてん サラダ ごはん チキンカレーライス	今月の物語は、「こまったさんシリーズ」です! ツナサラダ ごはん こまったさんのトマトシチュー	スパゲッティ サラダ ごはん だいずとひじきのチーズやき
605kcal 2.7g 725kcal 3.3g	609kcal 1.3g 732kcal 1.7g	624kcal 2.4g 747kcal 3.0g	647kcal 2.0g 790kcal 2.8g	619kcal 2.9g 772kcal 2.8g
牛乳 ぶたにく のり あつあげ わかめ	牛乳 さけ とりにく	牛乳 ひじき とりにく	牛乳 ハンバーグ ツナ とりにく	牛乳 だいず ひじき とりにく チーズ ベーコン
米 おおむぎ いとこんにゃく 油 さとう かたくりこ ごま油 ごま はるさめ	米 ノンエッグマヨネーズ パンこ 油 さとう じゃがいも 米こうじ	米 おおむぎ 油 じゃがいも ごま油 さとう	米 さとう 油 じゃがいも	小麦粉パン 油 さとう スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも
しょうが にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ キムチ いら もやし きゅうり きくらげ ねぎ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ブロッコリー	たまねぎ にんじん ぶなしめじ きゅうり キャベツ れいとうパイン かんてん	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう
22 よくかんで味覚発達!	23 6年生の修学旅行先の佐渡をイメージ!	24 トマトと肉の相性抜群!	25 調理員さん手作りデザート!	26 よくかんで集中力アップ!
いそマヨあえ ごはん ちゅうかコーンスープ	ゴールドラッシュ サラダ ごはん ぶいかつ丼にして食べよう! ときいろ ヨーグルトあえ	しょうゆフレンチ サラダ ごはん トマトにくじゃが	まっちゃあずき みしぼん うどん カレーなんばん汁	ごはん たくあんのカレーマヨサラダ ほうぎょうざ みそワナン スープ
629kcal 2.2g 749kcal 2.7g	671kcal 1.4g 788kcal 1.6g	665kcal 1.8g 856kcal 2.3g	701kcal 2.9g 846kcal 3.6g	684kcal 3.1g 861kcal 3.9g
牛乳 ぶたにく あつあげ のり たまご	牛乳 ぶりフライ チーズ ヨーグルト	牛乳 あつあげ ぶたにく	牛乳 とりにく 油あげ しおこんぶ あずき とうにゅう	牛乳 ほうぎょうざ みそ
米 はるさめ ごま油 さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	米 こむぎこ パンこ あげ油 さとう ごま油 いちごゼリー	米 こめこ かたくりこ さとう ごま油 つきこんにゃく じゃがいも	ゆでうどん ごま こむぎこ さとう あんこ	米 あげ油 さとう ごま油 ごま はるさめ ノンエッグマヨネーズ ワナン
にんじん キャベツ もやし ブロッコリー クリームコーン とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	もやし キャベツ きゅうり にんじん パプリカ とうもろこし りんご	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん たまねぎ トマト きぬさや	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり まっちゃ	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たくあん もやし メンマ チンゲンサイ とうもろこし
29 来月もよくかんで食べよう	30 人気のユーリンチーです!	お知らせ 【6月の給食のめあて】 よくかんで食べよう		栄養価と表示の見方
アスパラの ごまマヨサラダ ごはん オムライス	ゆかりあえ ごはん あさりのみそ汁	●お米は湯沢町産です。 ●食育の日(毎月19日)前後は、都市統一こんだてを実施します。 ●給食予定は、学校からのおたよりでもご確認ください。 ●献立は都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。		月平均 エネルギー/塩分 小学生 643kcal/2.3g 中学生 779kcal/2.8g 上段 小学生: エネルギー 塩分 下段 中学生: エネルギー 塩分 赤の食品(血や肉になる食べ物) 黄の食品(体を動かすもとになる食べ物) 緑の食品(体の調子を整える食べ物)
615kcal 2.5g 731kcal 3.0g	637kcal 1.9g 749kcal 2.3g			
牛乳 とりにく オムライス用たまごやき ぶたにく	牛乳 とりにく あさり 油あげ とうろ みそ だいず	牛乳 とうろ とりにく あさり 油あげ とうろ みそ だいず		
米 油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	米 かたくりこ あげ油 さとう ごま油 ごま			
たまねぎ にんじん グリンピース アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし スズキニ トマト	ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ゆかり	牛乳 とりにく とうろ とりにく あさり 油あげ とうろ みそ だいず		

