

6 月 予 定 献 立 表

(愛西市)学校教育課

献立名		体を作るもとになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるもとになるもの(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びごう	
		1群(肉・卵・豆・豆腐類)	2群(魚・海藻・干物)	3群(野菜・果物)	4群(きのこ類・海藻)	5群(米・パン・めん・いも・芋類)	6群(油脂)		
1	ご 献 立 牛 乳	はっぴょうさい あけしゅうまいのあまぎあんかけ せうりのちゅうかつ汁	ぶたにく うずらたまご しょうまい(ぶたにく)	牛 乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ ヤングコーン しょうが せうり	ごはん さとう せんぼん しょうまい(ごぼご) さとう せんぼん さとう	あぶら あぶら ごきあぶら	
2	せ 献 立 火 牛 乳	いわしのはっしょうおどに だいにんとキャベツのびじだし さわねわん ごきしお	いわしのはっしょうおど(いわし・おど) あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうろ	牛 乳	にんじん ごまつぎ	だいにん キャベツ たもぎだけ こんにゃく	せせせん	ごきあぶら ごき	
3	ご 献 立 水 牛 乳	スタミナどんぶり いとこに はるさめのうまみじり	ぶたにく あぶら とりにく	牛 乳	にろ かぼちゃ にんじん ほうれんどう	さんさい(あぶら・おぎ・わらび) にんにく たまねぎ だいにん ちやし	ごはん さとう さといも さとう はるさめ	ごきあぶら	
4	ご 献 立 木 牛 乳	わあうコロケ せんびろごぼう しくもつせんいりたまりしろうおどしる	とりにく ベーコン せせあげ しろうおど	牛 乳 かんでん	にんじん おつぎ	わあうコロケ(れんこん) ごぼう たけのこ えだまめ たまねぎ せせだけ キャベツ	ごはん わあうコロケ(じゃがいも・パンこ) さとう	あぶら ごきあぶら	4日から10日まで 歯と口の健康週間
5	ナ 金 牛 乳	キーマカレー グリーンサラダ カルピスポンチ	ぶたにく エッグスビーンズ(卵・豆・よこめ) マロニオン(果物・野菜・いも・芋類) ハム	牛 乳 カルピス	にんじん トマト グリーンアスパラガス	たまねぎ ほうろどう せうり キャベツ(あじさい) ちも パナチ おかん	ナン カレールウ さとう メロンゼリー	あぶら オリーブあぶら	
8	ご 献 立 月 牛 乳	ぶたにくのごぼろしあう しおこんぶあえ じががれんごじり	ぶたにく あぶらあげ たまご	牛 乳 しおこんぶ	あおしど ごまつぎ にんじん	ごぼう しょうが せうり はくさい だいにん	ごはん さとう	あぶら	
9	ご 献 立 火 牛 乳	たごきせせあげのむねめもの マカロニサラダ トマトいりおどしる	たごき(鶏肉) せせあげ かつおぶし せせあげ(鶏肉) せせあげ ぶたにく せせあげ しろうおど	牛 乳	にろ トマト	キャベツ ほうしほだけ たまねぎ ちやし せせ	ごはん たごき(鶏肉) せんぼん マカロニ	あぶら ごきあぶら あぶら ごきあぶら	
10	む せ 献 立 水 牛 乳	おやこに さわらのさいせうやせ いりたまりあえ	とりにく たまご ちくわ やせどうろ さわら しろうおど	牛 乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかバタけ	たまねぎ どうろごし ちやし	むせごはん さとう さとう さとう		
11	ご 献 立 木 牛 乳	あけじががれんごじり いわとくせわかめもの	ぶたにく せんべん いわ	牛 乳 くせわかめ	にんじん さやえんどう せうり	たまねぎ せうり	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら	
12	あいのワイスト ロールパン 金 牛 乳	ラゲッティ クリームソース	とりにく ベーコン	牛 乳 せうり せせクリーム	あかバタけ トマト ビーマン にんじん パセリ	スキャニー たまねぎ にんにく せせ たまねぎ マッシュルーム	ワイストロールパン さとう じゃがいも こめこのホワイトルウ	オリーブあぶら	
15	ご 献 立 月 牛 乳	こうやどうろのもの めひかりのからあげ せせだしだいにんごきびだし	こうやどうろ ぶたにく ちくわ めひかりのからあげ(めひかり)	牛 乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう	たまねぎ(あじさい) たけのこ せせだしだいにん せうり	ごはん さとう めひかりのからあげ(パンこ) さとう	あぶら あぶら おきごき	15日から19日まで 要知を食べる 学校給食週間
16	ご 献 立 火 牛 乳	あいのやさいらっぴーマーボーどうろ やせどうろ てつりあかしせせり	どうろ ぶたにく せせあげ せうざ(ぶたにく)	牛 乳	チンゲンサイ にんじん にろ あかしせせ	せせ たまねぎ(あじさい) たけのこ にんにく しょうが アロエ	ごはん さとう せんぼん せうざ(ごぼご) せりのもと さとう カクテルゼリー	ごきあぶら	
17	せ し め 水 牛 乳	ごもくせしめん ちやしあおしどサラダ ごまつぎとパンのケーキ	とりにく せせと せせのサラダあぶらあげ ハム たまご	牛 乳 せうり	ほうれんどう にんじん あおしど ごまつぎ	おぎ たまねぎ(あじさい) はくさい ちやし バナナ	せしめん ケーキ チョコレート	ごき マヨネーズ バター	
18	ご 献 立 木 牛 乳	とりにくのレモンソース ぞくせせ汁 どうがんじり	とりにく えび あぶらあげ かきおこ	牛 乳	おつぎ(あじさい)	レモンかじゅう キャベツ(あじさい) えだまめ しょうが せうり つぎ どうがん おぎ(あじさい) せせ	ごはん ごぼご せんぼん さとう せんぼん	あぶら	
19	ご 献 立 金 牛 乳	にんじんとうろのりかけ さといもとモロヘイヤのチーヌやせ たまごじり	せせのサラダあぶらあげ ウインター とりにく せせあげ	牛 乳 チーヌ	にんじん モロヘイヤ にんじん おぎ	しょうが だいにん しめじ	ごはん さとう さといも しろうおど	ごき あぶら	食育の日
22	ご 献 立 月 牛 乳	スキャニーカレー だいにんとどうろのあじだし わらびもち	とりにく ささせ せせ	牛 乳	トマト にんじん	スキャニー えだまめ たまねぎ しょうが にんにく だいにん どうろ	ごぼごごはん じゃがいも カレールウ さとう わらびもち さとう	あぶら	
23	ご 献 立 火 牛 乳	せせとせせのあぶらあげ せせあえ せせあじり	せせ だいにん ぶたにく せせあげ しろうおど	牛 乳 しろうおど	ごまつぎ せせ グリーンアスパラガス	はくさい どうろごし たまねぎ おぎ(あじさい)	ごはん さとう せんぼん	あぶら バター	
24	ちゅうかめん 水 牛 乳	ひやしちゅうか チンジュアンス	ハム たまご かにかきおこ チンジュアンス(ぶたにく)	牛 乳	にんじん	キャベツ せうり	ちゅうかめん チンジュアンス(ちゅうかめん)		
25	ご 献 立 木 牛 乳	かんとくに あじのからあげ(せせ)からたれ うめマヨネーズ	ぶたにく せせとせ せんべん あじのからあげ(あじ)	牛 乳 こんぶ	にんじん おくら	だいにん こんにゃく はくさい どうろごし ほうろどう	ごはん じゃがいも さとう あじのからあげ(ごぼご) さとう せんぼん さとう	あぶら マヨネーズ	
26	ご 献 立 金 牛 乳	れんこんいつくお ごまつぎのせせあえ トマトとたまごのあんかけソース	れんこんいつくお(ぶたにく) かつおぶし ベーコン たまご とうろ	牛 乳	ごまつぎ トマト おつぎ	れんこんいつくお(れんこん) ちやし たまねぎ	ごはん さとう せんぼん		
29	ご 献 立 月 牛 乳	ハンバーグ ハヤシライス げんせサラダ	ハンバーグ(ぶたにく) ぶたにく だいにん	牛 乳 かいどう	にんじん トマト モロヘイヤ おぎ	グリーンピース たまねぎ どうろごし	ごはん じゃがいも ハヤシルウ さとう コーンフレーク	あぶら ごき(レタリング)	栄養化献立
30	ご 献 立 火 牛 乳	キャプチャ キムチあえ かんとくどうろがんスープ	ぶたにく せせあげ ベーコン かきおこ	牛 乳 わかめ	あかバタけ あかバタけ ビーマン ほうれんどう	にんにく しょうが たけのこ だいにん キムチ どうがん	ごはん はるさめ さとう せんぼん ごき	ごきあぶら ごき	

*ごはん、牛乳は要知産物産物を使用しております。 *天候等の都合により、産地が変更になる場合があります。

☆今月の栄養価☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質		エネルギー	たんぱく質	脂質
	kcal	%	%		kcal	%	%
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
小学校6月平均	586	16.7	27.6	中学校6月平均	738	15.9	25.2

☆ 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です