

6 月 予 定 献 立 表

(愛西市)学校教育課

2020 年 6 月		献立名		体を作るものになるもの(青色)		主に体の調子を整えるものになるもの(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
日				1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品)	3群(野菜・果物)	4群(油脂類・海藻類)	5群(穀・パン・めん・イモ・芋類)	6群(砂糖)	
1	ご 婦 人	はっ掛けうさぎ	おにぎり うずらたまご	おにぎり(おにぎり)	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はっ掛け うさぎのこ ヤングコーン しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら	
2	せ せ 婦 人	いけしのはっ掛けうさぎ	いけしのはっ掛けうさぎ(おにぎり)	あぶらあげ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな	だいにん キャベツ	せせ婦人	ごきあぶら	
3	ご 婦 人	スナモリどんぶり	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
4	ご 婦 人	わさびコロッケ	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
5	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
6	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
7	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
8	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
9	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
10	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
11	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
12	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
13	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
14	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
15	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
16	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
17	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
18	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
19	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
20	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
21	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
22	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
23	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
24	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
25	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
26	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
27	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
28	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
29	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	
30	ご 婦 人	きんぴらごぼう	おにぎり	おにぎり	牛乳	にんじん トマト	さんさい(あさ・おぎ・わらび) にんにく たまご	ごはん さとう	ごきあぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産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～うちでごはんの日～」です