

6月予定献立表

2021年6月

(愛西市)佐藤西中校区

曜日	献立名	体を作るものになるもの(黄色)		主に体の調子を整えるものになる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(青色)		びこ
		1群(肉・卵・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品・牛乳・乳製品)	3群(野菜・果物)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・豆類)	6群(油類)	
1	はっほうざい	ぶたにく うすらたまご		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しょうが	ごはん さとう でんぶ	あぶら	佐藤西中3年生
火	はるまき	はるまき(とりにく)			ヤングコーン	はるまき(こむぎ)	あぶら	6月1日 世界牛乳の日
水	スタミナどん	ぶたにく		にら	きゅうり たまねぎ(あい)	ごはん さとう	あぶら	佐藤西中3年生
木	かぼちゃのしもの	だいすそぼろ		かぼちゃ さやいんげん	だいこん もやし	さとう		
金	はるまきのうまみしる	とりにく		にんじん ほうれんそう	はるまき(やさい)	はるまき	あぶら	
土	さけのきのことあんかけ	さけ		にんじん	えのきだけ しめじ	ごはん さとう でんぶ	あぶら	
日	きんぴらごぼう	とりにく		みずな	ごぼう たけのこ えだまめ	さとう	ごまあぶら	
月	しょうもつせいのたっぷりしらすみそ	ベーコン なまあげ	かんてん	みずな	キャベツ れんこん	さとう		
火	ハンバーグのグチャップソースかけ	ハンバーグ(とりにく)		アスパラガス	たまねぎ(あい)	あいちのツイストパン さとう		4日から10日 歯と口の健康週間
水	グリーンサラダ	ハム			きゅうり キャベツ	さとう	オリーブあぶら	
木	カルピスポンチ			アスパラガス	もも パナップ みかん	トマトゼリー		
金	キムタクどん	ぶたにく		キムチ つぼつけ	さとう	ごはん	あぶら	
土	しおこんぶあえ	しおこんぶ		みずな	だいこん	さとう	あぶら	
日	えびしんじょう	えびしんじょう あぶらあげ		にんじん	ひじき	さとう	あぶら	
月	ひとくちようなしゼリー			にんじん	ひとくちようなしゼリー	さとう	あぶら	
火	たことなまあげのいためもの	たことなまあげ(たこ) かつおぶし		にら	こんにゃく	ごはん さとう でんぶ	あぶら	かみかみ献立
水	マカロニサラダ	マカロニ		キャベツ	マカロニ	さとう	あぶら	
木	トマトいりみそしる	とりにく まめみそ しらす		トマト	ほししいたけ たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
金	おやこ	とりにく たまご		にんじん さやえんどう	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
土	さわらのゆであんやき	さわら		ほうれんそう あかバブリカ	ゆず	さとう	あぶら	
日	あげじゅがいのもそぼろ	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	とうもろこし もやし	さとう	あぶら	
月	いかとくきわめもの	いか		にんじん さやいんげん	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
火	コービーぎゅうにゅうのもと			きゅうり	コービーぎゅうにゅうのもと	さとう	あぶら	
水	ラタトゥイユ	とりにく		きゅうり	なす たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
木	あいちのクリームスープ	ベーコン		きゅうり	なす たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
金	れいとうみかん			きゅうり	なす たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
土	ごうやどろみのにもの	ごうやどろみ ぶたにく ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
日	めひかりのからあげ	めひかりのからあげ(めひかり)		ほうれんそう	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	あぶら	
月	きりぼしだいこんのこまびたし			ほうれんそう	きりぼしだいこん きゅうり	さとう	あぶら	
火	あいちやさいたっぷりマーボー豆腐	ぶたにく とうふ		チンゲンサイ(あい)	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
水	まめみそ	まめみそ		にんじん(あい)	なす(あい)	さとう	あぶら	
木	やきぎょうざ	ぎょうざ(とりにく ぶたにく)		にんじん(あい)	なす(あい)	さとう	あぶら	
金	あじさいゼリー			にんじん(あい)	なす(あい)	さとう	あぶら	
土	ごちきしめん	とりにく なた		にんじん ほうれんそう	なす(あい)	さとう	あぶら	
日	もやしのおおしそサラダ	もやし おおしそ		あおしそ	なす(あい)	さとう	あぶら	
月	わらびもち	わらびもち(はな)		あおしそ	なす(あい)	さとう	あぶら	
火	とりにくのレモンソースかけ	とりにく		れもんかじゅう	なす(あい)	さとう	あぶら	
水	そくせきづけ	そくせき		きゅうり	なす(あい)	さとう	あぶら	
木	とうがんじり	えび かまぼこ あぶらあげ		きゅうり	なす(あい)	さとう	あぶら	
金	にんじんツナあけ	まぐろツナあけ		にんじん(あい)	しょうが	さとう	あぶら	
土	ミンチカツ	ミンチカツ(ぶたにく とりにく)		にんじん(あい)	しょうが	さとう	あぶら	
日	たまごふりかけ	たまご		にんじん(あい)	しょうが	さとう	あぶら	
月	スッキーニとかぼちゃのカレー	とりにく		かぼちゃ にんじん	えだまめ たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
火	だいにんととうみょうのおひたし	ささみ		トマト	しょうが にんにく スッキーニ	さとう	あぶら	
水	つくね	つくね(とりにく)		とうみょう	だいにん	さとう	あぶら	
木	まぐろとだいのあまからあげ	まぐろ だいす		まぐろ	まぐろ	さとう	あぶら	
金	ゆかりあえ	ぶたにく まめみそ		きゅうり	なす(あい)	さとう	あぶら	
土	ほっかいじり	ぶたにく まめみそ		きゅうり	なす(あい)	さとう	あぶら	
日	ひやしゅうか	ハム たまご		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	
月	しゅうまい	しゅうまい(ぶたにく)		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	
火	おレンジ			にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	あぶら	
水	ちくせんに	とりにく ちくわ		にんじん さやいんげん	だいのこ れんこん ごぼう	さとう	あぶら	
木	あじのからあげピリからだれ	あじのからあげ(あじ)		おくら	はくさい とうもろこし うめぼし	さとう	あぶら	
金	ばいにくマヨサラダ	ばいにく		おくら	はくさい とうもろこし うめぼし	さとう	あぶら	
土	つくね	つくね(とりにく)		おくら	はくさい とうもろこし うめぼし	さとう	あぶら	
日	こまつなのおかあえ	こまつな		おくら	はくさい とうもろこし うめぼし	さとう	あぶら	
月	トマトとたまごのふわりスープ	ウイナー たまご		おくら	はくさい とうもろこし うめぼし	さとう	あぶら	
火	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
水	じゃがいものチーズやき	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
木	げんきサラダ	だいす		にんじん トマト	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
金	チャプチェ	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
土	ちゅうかあえ	なまあげ ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
日	かんていとうがんスープ	かんてい		にんじん トマト	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
月	いわしのほろろみそ	いわし		にんじん トマト	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
火	だいにんとキャベツのにびたし	だいにん		にんじん トマト	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	
水	くだくさんじり	ぶたにく とうふ		にんじん トマト	たまねぎ(あい)	さとう	あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物産物を使用しております。

※天候等の都合により、産地は変更になる場合があります。

★今月の栄養価★

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %
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	582	24.4	18.4	中学校6月平均	731	29.2	21.1

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

