

6 月 予 定 献 立 表

(愛西市)学校教育課

2020 年 6 月										(愛西市)学校教育課
日 曜	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	
			1群(魚・肉・卵・豆・豆腐類)	2群(牛乳・乳製品)	3群(野菜・果物類)	4群(その他(海藻・発酵))	5群(米・パン・めん・いも・芋類)	6群(油脂)		
1 月 牛	ご 給 牛	はん おげしょうまいのおかずあんかけ しょうまいのしょうが汁	おだに しょうまい(おだに)	牛乳	チンゲンサイ にんじん	おだに しょうが しょうが	ごはん さとう せんぼん しょうまい(おだに)さとう せんぼん さとう	あぶら あぶら ごきあぶら		
2 火 牛	せ 給 牛	はん いわしのしょうまいおだに だいにんかつおのびだし さわかん ごきあ	いわしのしょうまいおだに(いわし・おだ) あぶらあげ かつおぶし おだに ごきあ	牛乳	にんじん ごきつぎ	だいにん キャベツ おだに ごきあ	せきめん ごきあぶら ごき	ごきあぶら		
3 水 牛	ご 給 牛	はん スタミナどんぶり いとこに おだに	おだに あぶら おだに	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・おだ・わらび) にんにく おだに だいにん もやし	ごはん さとう さといも さとう おだに	ごきあぶら		
4 木 牛	ご 給 牛	はん わあろコロッケ きんぴらごぼう しょうもつせん(おだに)しょうまいとしる	おだに ベーコン おだに しょうまい	牛乳	にんじん トマト おだに	わあろコロッケ(れんこん) ごぼう しょうが えだまめ おだに しょうまい キャベツ	ごはん わあろコロッケ(しょうが・いも・パン)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 金 牛	ナ ン	牛乳 キーマカレー グリーンサラダ カルピスポンチ	おだに エッグスピン(おだに)おだに マローファット(おだに)おだに ハム	牛乳	にんじん トマト グリーンアスパラガス	おだに おだに おだに	ナン カレーウ さとう マロンゼリー	あぶら オリーブあぶら		
8 月 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに しめこんぶあえ じゃがいもだんごじり	おだに おだに おだに	牛乳	あおしど ごきつぎ にんじん	ごぼう しょうが おだに おだに	ごはん さとう じゃがいもだんご	あぶら		
9 火 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー トマト(おだに)	おだに おだに おだに	牛乳	にろ トマト	キャベツ おだに しょうまい しょうまい	ごはん おだにのてごおだに(せんぼん) マロン	ごきあぶら あぶら おだに		
10 水 牛	お 給 牛	ご はん おだに さわかんのしょうまいあえ いとうあえ	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	おだに さとう さとう			
11 木 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに いとうあえ	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら		
12 金 牛	お 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら		
15 月 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに	15日から19日まで 愛知を食べる 学校給食週間	
16 火 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		
17 水 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		
18 木 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		
19 金 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		
22 月 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		
23 火 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		
24 水 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		
25 木 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		
26 金 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		
29 月 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		
30 火 牛	ご 給 牛	はん おだにのてごおだに マロンゼリー	おだに おだに おだに	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかばな	おだに おだに おだに	ごはん しょうまい さとう さとう	あぶら あぶら おだに		

※ごはん、牛乳は愛知県産物産品を使用してあります。 ※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