

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 a	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(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(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・芋・豆類)	6群(油類)			
1	ご	給	献	ほうろくさい あげしょうまいのおかずあんかけ じゃがいものちゅうかつ汁	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 じゃがい	ごはん さとう せんぼん しょうまい(こむぎこ)さとう せんぼん さとう	あぶら あぶら ごきあぶら		
2	せ	せ	給	いわしのほうろくさいおぼろに だいにんとキャベツのにびだし さわにわん ごましお	いわしのほうろくさいおぼろに(いわし・おぼ)	牛乳	にんじん こまつさ	だいにん キャベツ たもぎだけ こんにゃく	せせめん	ごきあぶら ごき		
3	ご	給	献	スタミナどんぶり いとこに はるさめのうずみじり	ぶたにく あずき 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(あさ・おぼ・わらび) にんにく たまねぎ だいにん もやし	ごはん さとう さんさいも さとう はるさめ	ごきあぶら ごきあぶら		
4	ご	給	献	わらうコロケ さんびろごぼう しゃもつせんい(た)しょうおとし	とりにく ベーコン せせあげ しょうおとし	牛乳	にんじん おつげ	わらうコロケ(れんこん) ごぼう たけのこ えだまめ たまねぎ せいだけ キャベツ	ごはん わらうコロケ(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 食と口の健康週間	
5	+		ン	キーマカレー グリーンサラダ カルピスポンチ	ぶたにく スウェーデンズ(おぼ・ひよこまめ マローファット・あかい(れんこん・おぼ)) ハム	牛乳	にんじん トマト グリーンアスパラガス	たまねぎ ほうろくどう じゃがいも キャベツ(あさい) もも パナナ おかん	ナン カレールク さとう マロンゼリー	あぶら オリーブあぶら		
8	ご	給	献	ぶたにくのごおぼろしる しおこんぼあえ じゃがいもだんごじり	ぶたにく あぶらあげ たまご とりにく	牛乳	あおしそ こまつさ にんじん	ごぼう しょうが じゃがいも はくさい だいにん	ごはん さとう じゃがいもだんご	あぶら あぶら		
9	ご	給	献	たことせせあげの(た)せめの マカロニサラダ トマト(れん)おとし	たことからあげ(たこ) せせあげ かつお節 せせ(せせ・あぶら・おぼ) たことおぼろ とりにく せせおとし しょうおとし	牛乳	にろ トマト	こんにゃく キャベツ ほうろくしだけ たまねぎ もやし せせ	ごはん たことからあげ(せんぼん) マカロニ	ごきあぶら あぶら たまごせせマヨネーズ		
10	ゆ	ご	給	おやこに さわらのさいしゅうやき いうどいあえ	とりにく たまご ちくわ やきどうあ さわら しょうおとし	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかバジリカ	たまねぎ どうもうこし もやし	おぼごはん さとう さとう さとう			
11	ご	給	献	あげじゃがいものだんごに いゆとくわかめのすのもの	ぶたにく はんぺん いゆ	牛乳	にんじん さやえんどう くさわかめ	たまねぎ じゃがいも	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら		
12	あい	ち	の	ワイスト ロールパン クリームスー	とりにく ベーコン	牛乳	あかバジリカ トマト ピーマン にんじん パセリ	スーキーニ 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ク	オリーブあぶら オリーブ		
15	ご	給	献	こうやどうあにもの めひかりのからあげ せしほしだいにんのごおぼだし	こうやどうあ 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(あさい) たけのこ せしほしだいにん じゃがいも	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 おしごき	15日から19日まで 愛知を食べる 学校給食週間	
16	ご	給	献	あさいやさい(せせ)マローどうあ やきしょうざ てつくりあかしとせりー	どうあ ぶたにく せせおとし しょうざ(ぶたにく)	牛乳	チンゲンサイ にんじん にろ あかしとじゅう	せせ たまねぎ(あさい) たけのこ にんにく しょうが	ごはん さとう せんぼん しょうざ(こむぎこ) せりーのもと さとう カクテルゼリー	ごきあぶら あぶら		
17	せ	し	め	ごちくせめん もやしのあおしどサラダ こまつさとパインのケーキ	とりにく せめと せくろのサラダあぶらづけ ハム たまご	牛乳	ほうれんどう にんじん あおしそ こまつさ	おぼ たまねぎ(あさい) はくさい もやし パインアップル	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	給	献	とくせせづけ どうがんじり	とりにく えび あぶらあげ かきおとし	牛乳	おつげ(あさい) キャベツ(あさい) えだまめ しょうが じゃがいも ほうろく どうがん おぼ(あさい) せめこ	れんこん せんぼん さとう せんぼん	あぶら あぶら			
19	ご	給	献	にんじん(と)すしあかけ さといもとモロヘイヤのチーズやき たまごじり	せくろのサラダあぶらづけ ウインナー とりにく せせあげ	牛乳	にんじん モロヘイヤ にんじん おぼさ	しょうが だいにん しめじ	ごはん さとう さといも しょうおとし	ごき あぶら あぶら	食育の日	
22	ご	ご	ご	スーキーニのカレー だいにんとどうおぼろのあひだし わらびもち	とりにく ささお せせこ	牛乳	トマト にんじん	スーキーニ えだまめ たまねぎ しょうが にんにく だいにん どうおぼろ	ごごごせん じゃがいも カレールク さとう わらびもち さとう	あぶら あぶら		
23	ご	給	献	せくろとだんごのおからあげ ゆかりあえ ほうかじり	せくろ だんご ぶたにく せめおとし しょうおとし	牛乳	こまつさ ゆかりこ グリーンアスパラガス	はくさい どうもうこし たまねぎ おぼ(あさい)	ごはん さとう せんぼん じゃがいも バター	あぶら あぶら		
24	ち	う	か	めん チンジュアンス	ハム たまご かにかきおとし チンジュアンス(ぶたにく)	牛乳	にんじん	キャベツ じゃがいも	ちゅうかめん チンジュアンス(もちごめ)			
25	ご	給	献	かんどうに あじのからあげ(だ)からたれ うめマヨサラダ	とりにく じゃがいも はんぺん あじのからあげ(あじ)	牛乳	にんじん あけろ	だいにん こんにゃく はくさい どうもうこし ほうろく	ごはん じゃがいも さとう あじのからあげ(こむぎこ) さとう せんぼん さとう	あぶら マヨネーズ		
26	ご	給	献	れんこん(と)つくと こまつさのおかかあえ トマトとたまごのあんかけ(れん)スー	れんこん(と)つくと(と)にく かつお節 ベーコン たまご どうあ	牛乳	こまつさ トマト おつげ	れんこん(と)つくと(れんこん) もやし たまねぎ	ごはん さとう せんぼん			
29	ご	給	献	ハンバーグ ハヤシライス げんせサラダ ほうろくさい	ハンバーグ(と)にく ぶたにく だんご	牛乳	にんじん トマト モロヘイヤ おぼさ	グリンピース たまねぎ どうもうこし	ごはん じゃがいも ハヤシルク さとう コーンフレーク	あぶら ごき(れん)しん	新強化献立	
30	ご	給	献	チーズ キムチあえ かんこくどうがんスー	ぶたにく せせあげ ベーコン かきおとし	牛乳	あかバジリカ あかバジリカ ピーマン 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 せせさめ さとう せんぼん ごき	ごきあぶら ごき		

※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