

6 月 予 定 献 立 表

2024 年 6 月

(愛西市)学校教育課

曜 日	献立名	体を作るものになるもの(赤色)		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・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
3月	きんめロウカット げんまいごはん 牛乳	びびンバ(にくいため・ナムル)	ぶたにく まめみそ	ほうれんそう	しょうが にんにく もやし だいずもやし	きんめロウカットげんまいごはん さとう	あぶら ごまあぶら	
4月	ごは ん 火 牛 乳	たことなまあげのために あおじそあえ トマトいりぶたじる	たこからあげ(たこ) なまあげ かつおぶし ローズハム ぶたにく あぶらあげ まめみそ しろみそ	にんじん チンゲンサイ にら あおじそ あおじそ にんじん トマト	ごんにゃく だいこん キャベツ ねぎ たまねぎ【あいち】 ごぼう なす	ごはん たこからあげ(でんぶん) さとう	あぶら ごまあぶら あおじそドレッシング	歯と口の衛生週間 (4日から10日) かみかみ献立
5月	きしめ ん 水 牛 乳	ごもくきしめん きりぼしだいこんのごまびたし まっちゃんパン	とりにく かまぼこ とうにゅう	にんじん こまつな	しいたけ はくさい たまねぎ【あいち】 きりぼしだいこん きゅうり えだまめ	きしめん さとう	ごま むしパンこ さとう	
6月	ごは ん 木 牛 乳	とりにくのおろしソース とうみょうのたまごとし おからのすましじる	とりにく たまご やきとうろ まぐろあぶらづけ かまぼこ	とうみょう オクラ ほうれんそう みつば【あいち】 にんじん	だいこん しめじ たまねぎ【あいち】	ごはん でんぶん さとう じゃがいも さとう	ごまあぶら	
7月	あいの こめこ パン 牛 乳	のりしおめひかりフライ だいこ〜イタリアンきんぴら オニオンスープ	めひかりフライ(めひかり) ベーコン とりにく	あおのり にんじん ブロッコリー にんじん	だいこん とうもろこし にんにく たまねぎ【あいち】 キャベツ セロリ	あいちのこめこパン めひかりフライ(りんご) さとう	あぶら オリーブあぶら	カルシウム強化献立
10月	ごは ん 月 牛 乳	ぶたにくとごぼうのかりかりあげ ほうれんそうのおかかあえ けんちんじる	ぶたにく かつおぶし とうろ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん	ごぼう もやし ごんにゃく だいこん ねぎ	ごはん でんぶん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	免疫カアップ献立
11月	ごこご はん 火 牛 乳	あいさいなすいりカレーライス ハンバーグ がまごおりみかんゼリーポンチ	ぶたにく ハンバーグ(とりにく)	にんじん	なす【あいち】 たまねぎ【あいち】 にんにく しょうが ハンバーグ(たまねぎ)	ごこごはん じゃがいも カレールウ みかん	あぶら	
12月	ごは ん 水 牛 乳	まぐろというどりやさいのとさず きゅうりのピラカラづけ あおさいりみそしる	まぐろ ぶたにく まめみそ しろみそ	ブロッコリー あかバブリカ にんじん	ズッキーニ きゅうり だいこん	ごはん でんぶん さとう さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
13月	ごは ん 木 牛 乳	おいだれやきとりどん ひじきのいために トマトとたまごのあんわりじる	とりにく ちくわ ぶたにく たまご とうろ	ひじき にんじん トマト	ねぎ たまねぎ【あいち】 りんご しょうが にんにく えだまめ たまねぎ【あいち】 みつば【あいち】	ごはん でんぶん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら あぶら	
14月	クロワ ッサン 金 牛 乳	マスのハーブやき グリーンサラダ アルファベットスープ	マス ひよこまめ とりにく	パセリ アスパラガス にんじん	にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし セロリ エリンギ たまねぎ【あいち】	クロワッサン さとう マカロニ さとう	オリーブあぶら オリーブあぶら あぶら	
17月	ごは ん 月 牛 乳	マーボー豆腐 まめみそ コーンしゅうまい はるさめサラダ	ぶたにく だいず とうろ まめみそ コーンしゅうまい(さかなずりみ) やきぶた	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ【あいち】 たけのこ しょうが にんにく コーンしゅうまい(とうもろこし) きゅうり	ごはん さとう でんぶん コーンしゅうまい(ごむぎこ) はるさめ さとう	あぶら	
18月	ごは ん 火 牛 乳	にんじんのまぜごはん こんぶあえ こうや豆腐のうまに	まぐろあぶらづけ こうや豆腐 とりにく	にんじん パセリ こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ【あいち】 もやし キャベツ だいこん たけのこ しょうが	ごはん さとう さとう でんぶん	あぶら	
19月	ごは ん 水 牛 乳	アジのトマトあんかけ あいさいみつばのさんしょくあえ つしまふりみそしる	アジ ぶたにく あぶらあげ まめみそ しろみそ	トマト みつば【あいち】 にんじん みずな	だいこん たまねぎ【あいち】 はくさい	ごはん さとう でんぶん さとう つしまふ	あぶら	食育の日献立
20月	むぎ ごはん 木 牛 乳	キムタクどん あつやきたまご もずくじる	ぶたにく あつやきたまご(たまご) かまぼこ	にんじん こまつな	はくさいキムチ つぼづけ たまねぎ【あいち】 ねぎ しょうが だいこん	むぎごはん でんぶん	ごまあぶら あぶら	
21月	クロス ロー ル パ ン 金 牛 乳	イカフライのレモンに イタリアンサラダ とうがんのとうにゅうスープ	イカフライ(イカ) ローズハム とりにく とうにゅう	みずな こまつな	レモン きゅうり とうもろこし たまねぎ【あいち】 エリンギ とうがん	クロスロールパン イカフライ(りんご) さとう イタリアンドレッシング	あぶら	
24月	ごは ん 月 牛 乳	ヤンニョムチキン いとかんてんのくろすあえ ワントンスープ	とりにく やきぶた	いとかんてん チンゲンサイ にんじん にら みずな	にんにく だいこん たまねぎ【あいち】 しいたけ	ごはん こむぎこ こめこ さとう さとう ワントン	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	
25月	ごは ん 火 牛 乳	さばのカレーやき ゆかりあえ にくじゃが	さば ぶたにく はんぺん	こまつな あかしそ にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ【あいち】 ごんにゃく グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
26月	ちゅう かめ ん 水 牛 乳	ひやしちゅうか はるまき れいとみかん	ローズハム たまごやき(たまご) かにふうみかまぼこ はるまき(ぶたにく)	にんじん	きゅうり キャベツ はるまき(キャベツ・もやし) みかん	ちゅうかめん はるまき(ごむぎこ)	あぶら	
27月	ごは ん 木 牛 乳	ツナそぼろどん だいこんのばいにくあえ とうろとめかぶのすましじる	まぐろあぶらづけ とりにく とうろ	みずな こまつな にんじん みつば【あいち】	たまねぎ【あいち】 だいこん もやし うめぼし たまねぎ【あいち】 えのきだけ	ごはん さとう さとう		
28月	サンド イツ チ ン 金 牛 乳	スペインふうオムレツ ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ	スペインふうオムレツ(たまご) ぶたにく だいず	にんじん トマト	たまねぎ【あいち】 にんにく えだまめ とうもろこし きゅうり キャベツ	サンドイツチンロールパン スペインふうオムレツ(じゃがいも) じゃがいも 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。

※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

〈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%
月平均	582	17.1%	29.5%	月平均	728	16.3%	27.1%



★ 毎月19日は「食育の日〜おうちでごはんの日〜」です。



学校教育課からのお知らせ



愛西市では、子育て世帯の経済的支援策として、市内中学校の生徒に対して給食費(1食330円)を市が負担して無償化しています。また、市内小学生に対しては給食1食当たり10円を市が負担し補助しています。