

6月予定献立表

2022年6月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(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)	
1 水	ごはん 牛乳	さといものツナそぼろあん とうみょうとささみのばいにくあえ やきぶたとだいにんのしろだしスープ	まぐろあぶらづけ とりにく やきぶた とうふ	牛乳	とうみょう にんじん	たまねぎ【あいち】 ねぎ【あいち】 しょうが もやし うめぼし だいこん しめじ	ごはん さといも でんぶん さとう さとう	あぶら	
2 木	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 はるまき きゅうりのかおりづけ	ぶたにく とうふ まめみそ	牛乳	にんじん にはら	しょうが にんにく たまねぎ【あいち】 たけのこ はるまき(キャベツ・たまねぎ) きゅうり	ごはん さとう でんぶん はるまき(こむぎこ) さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	
3 金	あいちの こめこパン 牛乳	とりにくのプロヴァンサルソース コンソメスープ メロンゼリーポンチ	とりにく ウインナー	牛乳	トマト パセリ かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ【あいち】 にんにく セロリ キャベツ【あいち】 たまねぎ【あいち】 スズキーニ パイン もも	あいちのこめこパン さとう メロンゼリー しらたまだんご さとう	オリーブあぶら	
6 月	ごはん 牛乳	サメとれんこんのレモンソース こまつなのあえもの ごじる	サメ ちくわ ぶたにく とうふ だいず まめみそ しろみそ	牛乳	のり こまつな にんじん みずな	れんこん【あいち】 レモンかじゅう はくさい だいこん ねぎ【あいち】	ごはん でんぶん さとう さとう じゃがいも	あぶら	歯と口の健康週間 (6月4~10日)
7 火	きんめろウカット げんまいごはん 牛乳	ピピンパ(にくいため) (だいずもやしナムル) ちゅうかスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	ぶたにく まめみそ とりにく	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ【あいち】 にんじん	にんにく しょうが もやし だいずもやし ほししいたけ はくさい ヤングコーン たまねぎ【あいち】 にんにく	きんめろウカットげんまいごはん さとう さとう	あぶら ごまあぶら	
8 水	ごはん 牛乳	こんさいつくね ごぼうサラダ だいこんのうまに	こんさいつくね(とりにく) まぐろあぶらづけ ぶたにく はんぺん やきどうふ	牛乳	こまつな にんじん	こんさいつくね(たまねぎ) ごぼう とうもろこし だいこん しめじ しょうが	ごはん さとう でんぶん	わらうドレッシング	かみかみ献立
9 木	ごはん 牛乳	カラフルすぶた たくあんあえ いとかんてんのうまみじり	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳	いとかんてん にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ【あいち】 ヤングコーン たくあんづけ キャベツ【あいち】 こんにゃく	ごはん さとう でんぶん さとう	あぶら	
10 金	ごはん 牛乳	たことあつあげのいために はるさめサラダ えびしんじょあえ キーマカレー	たこ なまあげ かつおぶし やきぶた えびしんじょ あぶらあげ	牛乳	にら チンゲンサイ【あいち】 にんじん	こんにゃく きゅうり ねぎ【あいち】 たまねぎ【あいち】	ごはん さとう でんぶん はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
13 月	ごはん 牛乳	ピクルスサラダ てづくりレモンむしパン	ぶたにく レバー かんそうだいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ【あいち】 しょうが にんにく ほしぶどう ピクルス キャベツ【あいち】 レモンかじゅう レモンのかわ	ごはん こむぎこ カレールウ	あぶら	
14 火	ごはん 牛乳	めひかりフライ きりぼしだいこんのごまびたし とうがんのそぼろに	めひかりフライ(めひかり) ちくわ とりにく かつおぶし	牛乳	こまつな じゅうろくささげ【あいさい】 にんじん	きりぼしだいこん えだまめ とうがん エリンギ こんにゃく しょうが	ごはん めひかりフライ(パン) さとう さとう でんぶん	あぶら ごま	
15 水	きしめん 牛乳	ごもくきしめん みずなとツナのサラダ わらびもち	ぶたにく なると まぐろあぶらづけ きなこ	牛乳	にんじん こまつな みずな	ねぎ【あいち】 はくさい たまねぎ【あいち】 きゅうり	きしめん さとう	ソイドレッシング わらびもち	
16 木	ごはん 牛乳	さばのぎんがみやき ほうれんそうのおかかあえ やさいたつぶりじり	さばのぎんがみやき かつおぶし とりにく なまあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん みつば【あいさい】	もやし だいこん たけのこ ごぼう はくさい	ごはん さとう		
17 金	クロス ロールパン 牛乳	タンドライーサーモン コールスローサラダ もちむぎいりミネストローネ	さけ ロースハム とりにく だいず	牛乳	ヨーグルト にんじん アスパラガス トマト パセリ	たまねぎ【あいち】 にんにく しょうが きゅうり とうもろこし キャベツ【あいち】 スズキーニ たまねぎ【あいち】 にんにく	クロスロールパン コールスロドレッシング もちむぎ さとう	あぶら	食物繊維強化献立
20 月	ごはん 牛乳	てはさきふうからあげ あいさいみつばのあえもの つしまふりみそしる	とりにく ぶたにく まめみそ しろみそ	牛乳	こんぶ みつば【あいさい】 じゅうろくささげ【あいさい】 にんじん【あいち】 みずな	にんにく しょうが だいこん【あいち】 たまねぎ【あいち】 はくさい	ごはん でんぶん さとう さとう つしまふ	あぶら	食育の日 愛知を食べる学校給食の日
21 火	ごはん 牛乳	キムタクどん しらすあえ トマトとたまごのふんわりじり	ぶたにく ウインナー たまご とうふ	牛乳	しらす トマト	キムチ つぼづけ きゅうり もやし ゆずかじゅう たまねぎ【あいち】 ねぎ【あいち】	ごはん しおこうじ でんぶん	あぶら ごまあぶら	免疫力アップ献立
22 水	ごはん 牛乳	てづくりひじきふりかけ ホキのあまからあげ とりだんごじり	かつおぶし ホキ とりつくねだんご なまあげ	牛乳	ひじき にんじん にはら	うめぼし しめじ キャベツ【あいち】	ごはん さとう でんぶん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	
23 木	ごはん 牛乳	ハンバーグわふうソース だいい〜イタリアンきんぴら ゆばのすましじり	ハンバーグ(とりにく) ベーコン ゆば とりにく	牛乳	めかぶ ブロccoli にんじん こまつな にんじん みつば【あいさい】	ハンバーグ(たまねぎ) だいこん とうもろこし にんにく たまねぎ【あいち】 ほししいたけ	ごはん さとう でんぶん さとう	オリーブあぶら	
24 金	スライスパン 牛乳	さわらのハーブやき ミートソースペンネ イタリアンサラダ ブルーベリージャム	さわら ぶたにく	牛乳	パセリ ローズマリー にんじん たまねぎ【あいち】 にんにく しょうが みずな きパプリカ キャベツ【あいち】	スライスパン マカロニ イタリアンドレッシング	オリーブあぶら あぶら		
27 月	ごはん 牛乳	ソースカツどん ポテトサラダ たまふじり	ひとくちカツ(ぶたにく) とりにく なまあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	きゅうり えだまめ たまねぎ【あいち】 えのきだけ	ごはん さとう ひとくちカツ(パン) じゃがいも しらたまふ	あぶら たまごなしマヨネーズ	
28 火	ごはん 牛乳	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ トマトとモロヘイヤのみそしる	ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳	あおのり とうみょう ゆかりこ モロヘイヤ トマト【あいち】 にんじん	だいこん もやし たまねぎ【あいち】	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	
29 水	ひやし ちゅうかめん 牛乳	ひやしちゅうか コーンしゅうまい オレンジ	ロースハム たまご かにかまぼこ コーンしゅうまい(ぶたにく)	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ【あいち】 コーンしゅうまい(とうもろこし) オレンジ	ひやしちゅうかめん さとう		
30 木	むぎごはん 牛乳	チキンカレー フランクフルト てづくりあじさいゼリー	とりにく フランクフルト	牛乳	にんじん	たまねぎ【あいち】 グリンピース にんにく しょうが ナタデココ グレープジュース	むぎごはん じゃがいも カレールウ さとう ゼリーのちと カクテルゼリー	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%
月平均	588	16.7%	28.0%	月平均	735	15.8%	25.5%



★毎月19日は「食育の日〜おうちでごはんの日〜」です。

★毎年6月は「食育月間」です。食料自給率や食文化など、食について改めて考えてみましょう。