

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)		
1 水 牛乳	ごはん	さといものツナそばろあん 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		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 牛乳	ごはん	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		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 牛乳	あいちの こめこパン	とりにくのプロヴァンサルソース コンソメスープ	とりにく ウインナー	牛乳		トマト バジル かぼちゃ にんにく 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 牛乳	ごはん	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 にんにく 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 牛乳	きんめろウカット げんまいごはん	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	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】 にんにく	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 牛乳	ごはん	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 にんにく	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	あぶら	わかろうドレッシング
9 木 牛乳	ごはん	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	にんにく 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 牛乳	ごこくごはん	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	たこ なまあげ かつおぶし やきぶた	牛乳		にんにく チンゲンサイ【あいち】 にんにく	こんにゃく きゅうり ねぎ【あいち】 たまねぎ【あいち】	ごこくごはん はるさめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	
13 月 牛乳	ごはん	キーマカレー 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		にんにく 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 牛乳	ごはん	めひかりフライ きりぼしだいこんのごまびたし とうがんのそばろに	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】 にんにく	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 牛乳	きしめん	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		にんにく 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	あぶら	ソイドレッシング
16 木 牛乳	ごはん	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 にんにく 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 牛乳	クロス ロールパン	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	にんにく 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 牛乳	ごはん	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】 にんにく【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 牛乳	ごはん	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	免疫カアップ献立
22 水 牛乳	ごはん	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	にんにく にら	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 牛乳	ごはん	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	ブロッコリー にんにく こまつな にんにく 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	あぶら	オリーブあぶら
24 金 牛乳	スライスパン	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 にんにく 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	あぶら	オリーブあぶら	
27 月 牛乳	ごはん	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 にんにく 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 牛乳	ごはん	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】 にんにく	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 牛乳	ひやし ちゅうかめん	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		にんにく	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		
30 木 牛乳	むぎごはん	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		にんにく	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。