

6月予定献立表

2021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)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海苔)	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 火	ごはん はるまき きゅうりのちゅうかづけ	ぶたにく うずらたまご	牛乳	チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ しょうが ヤングコーン	ごはん さとう でんぷん	あぶら	永和中2年なし
2 水	ごはん かぼちゃのもの はるさめのうまみしる	ぶたにく だいすそぼろ とりにく	牛乳	にら かぼちゃ さやいんげん にんじん ほうれんそう	さんさい たまねぎ【あいち】 にんにく だいこん もやし	ごはん さとう さとう はるさめ	あぶら	永和中2年なし
3 木	ごはん きんぴらごぼろ しょくもつせいいたぶりしろみそしる	さけ とりにく ベーコン なまあげ しろみそ	牛乳 かんてん	にんじん みつば	えのきだけ しめじ ごぼろ たけのこ えだまめ キャベツ れんこん たまねぎ【あいち】	ごはん さとう でんぷん さとう	ごまあぶら	
4 金	あいちの ツイストパン カルピスポンチ	ハンバーグ(とりにく) ハム	牛乳 にゅうさんきんいんりょう	アスパラガス	きゅうり キャベツ もも パナナ みかん	あいちのツイストパン さとう さとう トマトゼリー	オリーブあぶら	4日から10日 歯と口の 健康週間 佐屋小5年なし
7 月	ごはん しおこんぶあえ えびしんじょう ひとくちようなしゼリー	ぶたにく えびしんじょう あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	みずな こまつな にんじん	キムチ つぼつけ だいこん	ごはん じゃがいも ひとくちようなしゼリー	あぶら ごまあぶら	佐屋中1年なし 永和中代休
8 火	ごはん マカロニサラダ トマトいりみそしる	たこからあげ(たこ) かつおぶし なまあげ かにかまぼこ まぐろサラダあぶらづけ とりにく まめみそ しろみそ	牛乳	にら トマト	こんにゃく キャベツ ほししいたけ たまねぎ【あいち】 もやし なす	ごはん たこからあげ(こめこ でんぷん) マカロニ	あぶら ごまあぶら たまごなしマヨネーズ	かみかみ献立 永和小5年なし 佐屋中1年なし
9 水	むぎごはん さわらのゆうあんやき いろどりあえ	とりにく たまご ちくわ やきどうふ さわら	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんそう あかパプリカ	たまねぎ【あいち】 ゆずかじゅう ゆず とうもろこし もやし	むぎごはん さとう さとう		免疫カアップ献立 永和小5年なし
10 木	ごはん いかとくきわかめのすのもの コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶたにく はんぺん いか	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ【あいち】 きゅうり	ごはん じゃがいも さとう でんぷん さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	あぶら	佐屋西小5年なし
11 金	クロス ロールパン あいちのクリームスープ れいとうみかん	とりにく ベーコン	牛乳 ぎゅうにゅう なまクリーム	きパプリカ ピーマン トマト にんじん【あいち】 パセリ	なす たまねぎ【あいち】 にんにく ズッキーニ たまねぎ【あいち】 マッシュルーム みかん	クロスロールパン さとう じゃがいも こめこのホワイトルウ	オリーブあぶら	佐屋西小5年なし
14 月	ごはん こうやどうふのもの めひかりのからあげ きりぼしだいこんのごまびたし	こうやどうふ 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 さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ【あいち】 たけのこ きりぼしだいこん きゅうり	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 ごま	14日から18日 愛知を食べる 給食週間(愛西市) 永和小6年なし 立田中3年なし
15 火	ごはん あいちやさいたっぷりマーボドーフ やきぎょうざ あじさいゼリー	ぶたにく とうふ まめみそ ぎょうざ(とりにく ぶたにく)	牛乳	ツゲツイ【あいち】 にら にんじん【あいち】	たまねぎ【あいち】 たけのこ なす【あいち】 しょうが にんにく ぎょうざ(やさい) グレープジュース	ごはん さとう でんぷん ぎょうざ(こむぎこ) さとう カクテルゼリー ゼリーのもと ナタデココ	ごまあぶら	永和小6年なし 佐屋中3年なし
16 水	きしめん もやしのあおじそサラダ わらびもち	とりにく なると まぐろが あぶらづけ ハム わらびもち(きなこ)	牛乳	にんじん ほうれんそう あおじそ あおじそこ	ねぎ はくさい たまねぎ【あいち】 もやし	きしめん わらびもち(もち)		佐屋中3年なし
17 木	きんめロウカット げんまいごはん そくせきづけ とうがんじる	とりにくのレモンソースかけ えび かまぼこ あぶらあげ	牛乳		れもんかじゅう キャベツ きゅうり えだまめ しょうが つぼつけ とうがん ねぎ なめこ	きんめロウカットげんまいごはん こむぎこ でんぷん さとう でんぷん	あぶら	食育の日 佐屋中3年なし
18 金	ごはん にんじんツナふりかけ ミンチカツ たまふじる	まぐろサラダあぶらづけ ミンチカツ(ぶたにく とりにく) とりにく なまあげ	牛乳	にんじん【あいち】 にんじん【あいち】 みずな	しょうが だいこん しめじ	ごはん さとう ミンチカツ(パンこ) しらたまふ	ごま あぶら あぶら	市江小代休 立田中代休
21 月	ごはん ズッキーニとかぼちゃのカレー だいこんとうみょうのおひたし つくりあいちのまっちゃプリン まぐろとだいたいのあまからあげ	とりにく ささみ まぐろ だいす	牛乳 ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん トマト とうみょう	えだまめ たまねぎ【あいち】 しょうが にんにく スズッキーニ だいこん まっちゃ【あいち】	ごはん さとう カレールウ プリンのもと ごはん さとう でんぷん	あぶら	立田中2年なし
22 火	ごはん ゆかりあえ ほっかいじる	ぶたにく まめみそ しろみそ	牛乳 しらすぼし	こまつな ゆかりこ アスパラガス	はくさい とうもろこし たまねぎ【あいち】 ねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら バター	
23 水	ひやし ちゅうかめん しゅうまい オレンジ	ハム たまご かにかまぼこ しゅうまい(ぶたにく)	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ しゅうまい(やさい) オレンジ	ちゅうかめん さとう しゅうまい(こむぎこ)	あぶら	立田中2年なし
24 木	ごはん あじのからあげピリからたれ はいにくマヨサラダ	とりにく ちくわ あじのからあげ(あじ)	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼろ こんにゃく	ごはん さとう あじのからあげ(でんぷん) さとう でんぷん	あぶら たまごなしマヨネーズ	立田中2年なし
25 金	ごはん つくね こまつなのおかかあえ ワインナー たまご トマトとたまごのふんわりスープ	つくね(とりにく) かつおぶし ウィンナー たまご とうふ	牛乳	こまつな トマト みつば	たまねぎ【あいち】 グリンピース マッシュルーム	ごはん さとう でんぷん		
28 月	ごはん ハヤシライス じゃがいものチーズやき げんきサラダ	ぶたにく ベーコン だいす	牛乳 チーズ かいそう(わかめ)	にんじん トマトジュース トマト モロヘイヤ みずな	たまねぎ【あいち】 とうもろこし	ごはん ハヤシルウ さとう じゃがいも	あぶら	カルシウム強化献立 永和小代休 立北小代休 立南小代休
29 火	ごはん チャプチェ ちゅうかあえ かんこくふうとうがスープ	ぶたにく なまあげ ベーコン かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ピーマン あかパプリカ きパプリカ たけのこ にんにく しょうが きゅうり だいこん とうがん	ごはん はるさめ さとう でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	
30 水	ごはん いわしのはちようみそ だいこんとキャベツのにびたし ぐたくさんじる	いわしのはちようみそ(いわし・まめみそ) あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ こんにゃく たまごだけ	ごはん ごまあぶら		

※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%
小学校6月平均	582	24.4	18.4	中学校6月平均	731	29.2	21.1

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

