

# 6 月 予 定 献 立 表

(愛西市)学校教育課

献立名		体を作るもとになるもの(赤色)		主に体の調子を整えるもとになるもの(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びごう	
		1群(肉・卵・豆・豆腐類)	2群(魚・海藻・干貝類)	3群(野菜・果物類)	4群(きのこ類・海藻類)	5群(米・パン・めん・いも・芋類)	6群(油脂)		
1	ご 献 立 牛 乳	はっぴょうさい あけしゅうまいのあまぎあんかけ せうりのちゅうかつ汁	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 せうり	ごはん さとう せんぼん しょうまい(ごぼご) さとう せんぼん さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	
2	せ 献 立 火 牛 乳	いわしのはっしょうおどに だいにんとキャベツのびじし さわにわん ごましお	いわしのはっしょうおど(いわし・おど) あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうろ	牛 乳	にんじん ごまつぎ	だいにん キャベツ たもぎだけ こんにゃく	せせせん	ごまあぶら ごま	
3	ご 献 立 水 牛 乳	スタミナどんぶり いとこに はるさめのうまみじり	ぶたにく あびき 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(あぶ・おぎ・わらび) にんにく たまねぎ だいにん ちやし	ごはん さとう さといも さとう はるさめ	ごまあぶら	
4	ご 献 立 木 牛 乳	わあうコロケ せんびらごぼう しくもつせんいっしょりしおおどしる	とりにく ベーコン せせあげ しろうおど	牛 乳 かんでん	にんじん おつぎ	わあうコロケ(れんこん) ごぼう たけのこ えだまめ たまねぎ せせだけ キャベツ	ごはん わあうコロケ(じゃがいも・パンこ) さとう	あぶら ごまあぶら	4日から10日まで 歯と口の健康週間
5	ナ 金 牛 乳	キーマカレー グリーンサラダ カルピスポンチ	ぶたにく エッグスピン(卵)おど・ひよこおど マロファット・あか(トマト)おど ハム	牛 乳 カルピス	にんじん トマト グリーンアスパラガス	たまねぎ ほうろどう せうり キャベツ(あけいさい) ちも パナチ おかん	ナン カレールウ さとう メロンゼリー	あぶら オリーブあぶら	
8	ご 献 立 月 牛 乳	ぶたにくのごおぎしあう しおこんあえ じががれんごじり	ぶたにく あぶらあげ たまご	牛 乳 しおこんあ	あおしど ごまつぎ にんじん	ごぼう しょうが せうり はくさい だいにん	ごはん さとう	あぶら	
9	ご 献 立 火 牛 乳	たごちせせあげのむせめもの マカロニサラダ トマトはっしおどしる	たごちせせあげ(たご) せせあげ かつおぶし せせあげ(たご) せせあげ とりにく せせあげ しろうおど	牛 乳	にろ トマト	キャベツ ほうしほだけ たまねぎ ちやし せせ	ごはん たごちせせあげ(せんぼん) マカロニ	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら	
10	お せ 献 立 水 牛 乳	おやこに さわらのさいせうやせ いとうりあえ	とりにく たまご ちくわ やせどうろ さわら しろうおど	牛 乳	にんじん さやえんどう ほうれんどう あかバタけ	たまねぎ どうもろこし ちやし	おぼごせん さとう さとう さとう		
11	ご 献 立 木 牛 乳	あけじががれんごじり いかにとせわかめもの	ぶたにく せんべん いかに	牛 乳 くせわかめ	にんじん さやえんどう	たまねぎ せうり	ごはん じゃがいも さとう さとう	あぶら	
12	あいのワイスト ロールパン 金 牛 乳	ラゲイト クリームソース	とりにく ベーコン	牛 乳 せうり せせクリーム	あかバタけ トマト ビーマン にんじん パセリ	スノーニ 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ウ	オリーブあぶら	
15	ご 献 立 月 牛 乳	こうやどうろのもの めひかりのからあげ せせしおだいにんごおぎし	こうやどうろ 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(あけい) たけのこ せせしおだいにん せうり	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 おまごせ	15日から19日まで 要知を食べる 学校給食週間
16	ご 献 立 火 牛 乳	あいのやせいっしょりマローどうろ やせどうろ てつりあかしせせり	とうろ ぶたにく せせあげ せうざ(ぶたにく)	牛 乳	チンゲンサイ にんじん にろ あかしせせ	せせ たまねぎ(あけい) たけのこ にんにく しょうが アロエ	ごはん さとう せんぼん せうざ(ごぼご) せりのもと さとう カクテルゼリー	ごまあぶら	
17	せ し 献 立 水 牛 乳	ごもくせしめん ちやしあおしせせり ごまつぎとパンのケーキ	とりにく せせと せせあげ(たご) あぶらあげ ハム たまご	牛 乳 せうり	ほうれんどう にんじん あおしど ごまつぎ	おぎ たまねぎ(あけい) はくさい ちやし パインナズル	せしめん ケーキ チョコレート	ごま マヨネーズ バター	
18	ご 献 立 木 牛 乳	とりにくのレモンソース ぞくせせ汁 どうがんにじり	とりにく えび あぶらあげ かまぼこ	牛 乳	おつぎ(あけいさい)	レモンかじゅう キャベツ(あけいさい) えだまめ しょうが せうり つぎ どうがん おぎ(あけいさい) せせ	ごはん ごぼご せんぼん さとう せんぼん	あぶら	
19	ご 献 立 金 牛 乳	にんじんとワナわいかけ さといもとモロヘイヤのチーヌやせ たまごじり	せせあげ(たご) あぶらあげ ウインター とりにく せせあげ	牛 乳 チーヌ	にんじん モロヘイヤ にんじん おぎ	しょうが だいにん しめじ	ごはん さとう さといも しろうおど	ごま あぶら	食育の日
22	ご せ 献 立 月 牛 乳	スノーニのカレー だいにんとどうおぎのあけい わらびもち	とりにく ささせ せせ	牛 乳	トマト にんじん	スノーニ えだまめ たまねぎ しょうが にんにく だいにん どうおぎ	ごぼごごはん じゃがいも カレールウ さとう わらびもち さとう	あぶら	
23	ご 献 立 火 牛 乳	せせとせせいっしょりあけい せせあげ せせあげ	せせと だいにん ぶたにく せせあげ しろうおど	牛 乳 しろうおど	ごまつぎ せせ グリーンアスパラガス	はくさい どうもろこし たまねぎ おぎ(あけいさい)	ごはん さとう せんぼん	あぶら バター	
24	ち せ 献 立 水 牛 乳	ひやしちゅうか チンジュアナス	ハム たまご かにかまぼこ チンジュアナス(ぶたにく)	牛 乳	にんじん	キャベツ せうり	ちゅうかめん チンジュアナス(ちせせ)		
25	ご 献 立 木 牛 乳	かんとくに あじのからあげ(せせ)からたれ うめマヨネーズ	とりにく せせとせせ せんべん あじのからあげ(あじ)	牛 乳 こんあ	にんじん おくら	だいにん こんにゃく はくさい どうもろこし ほうろどう	ごはん じゃがいも さとう あじのからあげ(ごぼご) さとう せんぼん さとう	あぶら マヨネーズ	
26	ご 献 立 金 牛 乳	れんこんはっしお ごまつぎのせせあげ トマトとたまごのあんかけソース	れんこんはっしお(れんこん) かつおぶし ベーコン たまご とうろ	牛 乳	ごまつぎ トマト おつぎ	れんこんはっしお(れんこん) ちやし たまねぎ	ごはん さとう せんぼん		
29	ご 献 立 月 せ せ 献 立 ちゅうりゅう	ハンバーグ ハヤシライス げんせせり はっしお	ハンバーグ(とりにく) ぶたにく だいにん	牛 乳 ちゅうりゅう	にんじん トマト モロヘイヤ おぎ	グリーンピース たまねぎ どうもろこし	ごはん じゃがいも ハヤシルウ さとう コーンフレーク	あぶら ごま(レタリング)	栄養化献立
30	ご 献 立 火 牛 乳	キャプチャ キムチあえ かんとくどうがんソース	ぶたにく せせあげ ベーコン かまぼこ	牛 乳 わかめ	あかバタけ あかバタけ ビーマン 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 はるさめ さとう せんぼん ごま	ごまあぶら ごま	

\*ごはん、牛乳は要知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		
	kcal	%	たんぱく質	%	エネルギー	%	
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~おうちでごはんの日~」です