

# 6 月 予 定 献 立 表

2023 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 木	ごはん かぼちゃのにも こんにゃくたっぷり ヨーグルト	ぶたにく とうふ	牛乳	ピーマン かぼちゃ にんじん	しょうが たまねぎ【あいち】 えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しめじ しょうが	ごはん さとう でんぶ さとう	ごまあぶら	
2 金	めひかりフライ ひじきのうまに チンゲンサイともやし のあえもの	めひかりフライ(めひかり) とりにく ちくわ だいず あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん  チンゲンサイ	こんにゃく  もやし	ごはん めひかりフライ(パン) さとう じゃがいも	あぶら あぶら	鉄強化献立
5 月	いわしのうめに じゃがいものそぼろに はくさいのあおなえ	いわしのうめに(いわし) とりにく はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん なめしのもと	いわしのうめに(うめ) こんにゃく はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	
6 火	きりぼしだいこんのごまびたし しおこうじのうまみじり ごちきしめん	とりにく なまあげ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きりぼしだいこん きゅうり えだまめ たまねぎ【あいち】 たけのこ	ごはん でんぶ さとう	あぶら ごま	かみかみ献立
7 水	もやしのあおじそふう にんじんとらやうむしパン ホキのなんばんづけ	まぐろあぶらづけ ロースハム とうにゅう	牛乳	にんじん しそ にんじん	ねぎ はくさい たまねぎ【あいち】 もやし りんごジュース	さとう むしパンこ こめこ さとう	わふうドレッシング	
8 木	そくせきづけ スタミナじり	ぶたにく とうふ かまぼこ あぶらあげ しろみそ	牛乳	にんじん いら	たまねぎ【あいち】 ねぎ キャベツ きゅうり つぼづけ しょうが なす【あいさい】 はくさいキムチ	ごはん さとう でんぶ	あぶら	
9 金	じゃがいもチーズやき いろどりサラダ ズッキーニのジェノパふうスープ	チーズ とりにく	牛乳	パセリ みずな あかパプリカ きパプリカ にんじん かぼちゃ さやいんげん パジル	キャベツ ズッキーニ たまねぎ【あいち】	クロスロールパン じゃがいも	イタリアンドレッシング	
12 月	とりにくのからあげ はっほうさい きゅうりといとかんてんのちゅうかあえ	とりにく ぶたにく うずらたまご いか	牛乳	にんじん	にんにく しょうが はくさい もやし たけのこ きくらげ しょうが きゅうり とうもろこし	ごはん でんぶ さとう でんぶ	あぶら あぶら	
13 火	かつおのんにくみそやき キャベツのいそかあえ ゆばのすましじり	かつお しろみそ まめみそ ちくわ ゆば とりにく	牛乳 のり めかぶ	にんじん みつば【あいさい】	にんにく ねぎ キャベツ はくさい だいこん たまねぎ【あいち】 ほししいたけ	ごはん さとう	ごまあぶら ごまあぶら	
14 水	きんめロウカット げんまいごはん ちゅうかスープ オレシ	ぶたにく まめみそ やきぶた	牛乳	ほうれんそう チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが もやし だいずもやし はくさい たまねぎ【あいち】 にんにく オレシ	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	免疫カアブ献立
15 木	サメのレモンソース きんぴらごぼう えびしんじょう	サメ とりにく えびしんじょう	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん	レモンかじゅう ごぼう えだまめ たけのこ はくさい だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	
16 金	ミートソースパンネ エリンギとベーコンのソテー てづくあじさいゼリー	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ【あいち】 にんにく なす【あいさい】 グリンピース エリンギ たまねぎ【あいち】 とうもろこし にんにく ぶどうジュース ナタデココ	こがたロールパン パンネマカロニ さとう	あぶら オリーブあぶら	
19 月	あいさいやさいとしゅうろくさきげ のしおこんぶあえ つしまふりみそしる かんそうとうふ カラフルすぶた	ぶたにく しろみそ まめみそ かんそうとうふ	牛乳	しおこんぶ みつば【あいさい】 しゅうろくさきげ【あいさい】 にんじん【あいち】 みずな【あいち】	だいこん【あいち】 たまねぎ【あいち】 はくさい	ごはん さとう	あぶら	食育の日献立 ★愛知を食べる 学校給食の日
20 火	あじのあまからあげ かんとうに きゅうりのかわりびたし	あじ とりにく がんもどき うずらたまご たまはんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ【あいち】 キャベツ だいずもやし	ごはん さとう でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	
21 水	ごこごはん にんじんしりしり とうがんにじり	たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ	牛乳	にんじん	こんにゃく もやし とうがん しめじ ねぎ	ごこごはん でんぶ でんぶ	あぶら あぶら	夏至献立
22 木	カレーライス ふくじんあえ カルピスポンチ	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ【あいち】 にんにく しょうが グリンピース キャベツ ふくじんづけ フルーツミックス(もも・パイナップル・りんご)	ごはん じゃがいも カレールウ	あぶら	
23 金	オムレツのデミグラスソースかけ グリーンサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ	オムレツ とりにく とうにゅう	牛乳	アスパラガス にんじん かぼちゃ ほうれんそう	きゅうり えだまめ エリンギ たまねぎ【あいち】 はくさい	ごはん さとう でんぶ さとう	あぶら オリーブあぶら	
26 月	あじのあまからあげ かんとうに きゅうりのかわりびたし	あじ とりにく がんもどき うずらたまご たまはんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにゃく だいこん きゅうり もやし えだまめ しょうが はくさい とうもろこし うめぼし	ごはん さとう でんぶ さとう	あぶら あぶら	
27 火	やさいのうめマヨふう もずくじり	とりにく かまぼこ	牛乳 もずく	オクラ にんじん こまつな	きゅうり もやし えだまめ しょうが だいこん たまねぎ【あいち】 ねぎ しょうが	さとう むぎごはん さとう さとう でんぶ	あぶら たまごなしマヨネーズ	
28 水	ひやしちゅうか ちゅうかめん れいとみかん さばのきのこあんかけ	ロースハム たまご かにかまぼこ ぎょうざ(ぶたにく)	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ  みかん えのきだけ しめじ	ひやしちゅうかめん さとう ぎょうざ(こむぎこ)	あぶら	
29 木	あおなごのあえ ぶたじり	ぶたにく とうふ まめみそ しろみそ	牛乳	ほうれんそう トマト にんじん	はくさい ねぎ たまねぎ【あいち】 ごぼう なす【あいさい】	ごはん さとう でんぶ さとう	ごま	
30 金	サンドイッチ ロールパン もちむぎいりミネストローネ	フランクフルト ロールパン とりにく だいず	牛乳	あかパプリカ トマト パセリ にんじん アスパラガス	とうもろこし キャベツ きゅうり ズッキーニ たまねぎ【あいち】 にんにく	サンドイッチロールパン もちむぎ さとう	コールスロードレッシング あぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産産物資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	581	17.2%	28.5%	月平均	727	16.4%	26.2%



☆ 愛西市では、給食費一食あたり10円を市の一般会計より負担しております。

☆ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。