

6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650 kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g	

こ ん だ て	1(月) 小1 給食開始 お祝いいちごゼリー カラフルサラダ むぎごはん ハヤシライス 牛乳	2(火) 牛乳 タコライス アーサ汁	3(水) 牛乳 温野菜サラダ あげばん ミネストローネ	4(木) かみかみ献立 根菜サラダ カワハギの天ぷら むぎごはん 豚汁	5(金) 牛乳 鶏のマーマレード焼き ピラフ ビーンズサラダ
	小学校 C 703 P 23.1 F 17.8	C 663 P 29 F 22.1	C 653 P 21.9 F 26.5	C 623 P 23.5 F 18.0	C 667 P 26.5 F 25.4
中学校	C 830 P 26.9 F 19.6	C 790 P 34.1 F 25.0	C 753 P 24.9 F 30.0	C 731 P 26.6 F 19.9	C 777 P 30.9 F 29.2
こ ん だ て	8(月) 牛乳 パイアのツナあえ むぎごはん チキンカレー	9(火) 牛乳 ちゅうかいため 紅いもだんご むぎごはん ワンタンスープ	10(水) 牛乳 ごぼうサラダ レンコン入り平つくね むぎごはん 大根そぼろに	11(木) 牛乳 厚揚げのもずくあんかけ たけのこごはん いんげんのツナマヨあえ	12(金) 牛乳 りんご 豚ばらのみそいため ごはん けんちん汁
	小学校 C 630 P 21.1 F 17.4	C 633 P 19.8 F 15.0	C 653 P 22.8 F 22.3	C 623 P 25.4 F 23.4	C 613 P 20.6 F 21.6
中学校	C 749 P 24.2 F 19.3	C 731 P 22.4 F 15.9	C 767 P 25.9 F 24.7	C 742 P 30.5 F 27.9	C 724 P 23.7 F 24.3
こ ん だ て	15(月) 牛乳 チーズおから 豚肉のしょうが焼き むぎごはん みそ汁	16(火) 牛乳 バンサンスー 小魚のあめがらめ むぎごはん マーボーへちま	17(水) 牛乳 ブロッコリーソテー 魚のピザ焼き コッペパン 白花豆スープ	18(木) 牛乳 きゅうりの梅肉あえ 千草焼 むぎごはん 肉じゃが	19(金) 牛乳 タマナーチャンプルー 魚の天ぷら むぎごはん イナムドウチ
	小学校 C 657 P 25.9 F 22.5	C 690 P 26.8 F 23.0	C 641 P 35.2 F 24.4	C 649 P 26.6 F 15.9	C 675 P 32.3 F 20.8
中学校	C 792 P 30.8 F 26.6	C 824 P 31.2 F 26.3	C 790 P 43.0 F 28.5	C 789 P 31.7 F 18.9	C 805 P 38.4 F 23.4
こ ん だ て	22(月) 慰霊の日献立 焼きいも きびなごのからあげ カンダバージュシー 牛乳	23(火) 慰霊の日 ★給食欠食予定★ 小学校... 欠食なし 中学校... 欠食なし よくかも!! 牛乳	24(水) ユッカヌヒー 牛乳 フルーツアセロラポンチ スープの中にやさいのためとめんをいれてね! 野菜そば	25(木) グングウチグニチ 牛乳 あまがし 大根とちくわの和え物 肉そぼろごはん	26(金) 牛乳 オレンジ ちくぜん煮 ざっくく入り油みそ きびごはん かきたま汁
	小学校 C 473 P 22.8 F 15.5	C 138 P 6.80 F 7.80	C 592 P 23.7 F 17.8	C 691 P 23.5 F 16.5	C 627 P 25.1 F 14.2
中学校	C 556 P 26.2 F 17.0	C 138 P 6.80 F 7.80	C 713 P 28.1 F 20.3	C 824 P 27.2 F 18.2	C 745 P 28.9 F 15.5
こ ん だ て	29(月) バナナ 中学1本 小学1/2 牛乳 ビビンバ わかめスープ	30(火) 牛乳 もやしとじゃこのあえもの 魚のしおやき 中華コーン むぎごはん スープ	<p>6月は「食育月間」です。</p> <p>健康な心身をはぐくむ上で「食べること」は何より大切です。おうちでも給食や食べ物について話してくださいね♪また、家族みんなで食べる食事は、心の栄養にもなります♡家族だんらんで食欲もアップ!</p> <p>かぞく みんなで たべると おいしいね♡</p>		
	小学校 C 633 P 26.2 F 15.0	C 623 P 27.8 F 18.7			
中学校	C 817 P 31.2 F 16.6	C 746 P 32.8 F 21.1			

6/24 ユッカヌヒー
6/25 グングウチグニチ

あまがし

どんな行事なんだろう?
くわしくは、今月の給食だよりを見てね!!

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、期限内に納めましょう。