

令和元年度

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	熱く方や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	小学校	C=エネルギー 650	P=タンパク質 26.8	F=脂質 18
------------	-----	-------------	--------------	---------

	3(月)	4(火) カミカミメニュー	5(水)	6(木)	7(金)
こんだて	ばいこくあえ、にくまん、牛乳、ごはん、はつぼうさい	きんぴらごぼう、牛乳、カミカミてんぷら、ごはん、けんちんじる	プラム、牛乳、おんやさい、スパゲティ、ミートソース	ゴーヤーチャンプルー、牛乳、レンコンつくね、ごはん、イナムドゥチ	とうがんのそぼろに、牛乳、あまがし、ごはん、魚そうめん汁
あか	うずらのたまご、イカ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく	とうふ、かわほぎ、たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、あぶらあげ	ぎゅうにく、だいず、ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ	とうふ、ぶたにく、ポーク、たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、とりこ	こんぶ、とうふ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく、魚そうめん
き	さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、こめ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごまこめ、こむぎ	オリーブオイル、さとう、あぶら、スパゲティ	あぶら、こめ、パン粉、かたくりこ	じゃがいも、さとう、あぶら、あまがし、こめ
みどり	キャベツ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、モーウィ、アボカド、コーン、ウージンパウダー、きぬぎや、たけのこ	だいこん、にんじん、ねぎ、れんこん、ごぼう、こんにやく	きゅうり、セロリ、たまねぎ、なす、にんじん、にんにく、パセリ、プラム、トマト、プロقوقリー、カラフラワー、コーン	キャベツ、たまねぎ、ゴーヤー、にんじん、しいたけ、こんにやく、れんこん、しょうが	だいこん、チンゲンサイ、とうがんにんじん、きくらげ、えだまめ
小学校	C 603 P 24.3 F 15	C 579 P 20.8 F 17.8	C 548 P 23.9 F 18.9	C 556 P 23.7 F 16.7	C 608 P 23.9 F 13
こんだて	10(月) マーラカオ、牛乳、ちゅうかおこわ、ナムル	11(火) おひたし、牛乳、さばごまみそかけ、ごはん、にくじゃが	12(水) ひじきのごまサラダ、牛乳、ポークビーンズ、シナモントースト	13(木) フーイリチー、牛乳、にくだんご、ごはん、アーサじる	14(金) あまずあえ、牛乳、なつやさいカレー、むぎごはん、フルーツしらたま
あか	とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたにく	ちくわ、みそ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、さば	とりこ、だいず、ひじき、ぎゅうにゅう、ウイナー、ぶたにく	とうふ、ツナ、アーサー、たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ふ、とりこ	ぶたにく、とりレバー、しらはなまめ、しろいんげんまめ、ぎゅうにゅう
き	さとう、ごま、ごまあぶら、あぶら、ごまもち、こめ、こむぎ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら、あぶら、でんぶん、ごまこめ、こむぎ	じゃがいも、さとう、あぶら、ごま、コッペン、乳なしマーガリン	あぶら、こめ、パン粉、ラード	じゃがいも、白玉だんご、さとう、バター、あぶら、おむぎ、こむぎ
みどり	こまつな、にんじん、もやし、わらび、たけのこ、きくらげ、えのき、えだまめ、ごぼう、しいたけ、にんにく、レーズン、たけのこ	キャベツ、こまつな、たまねぎ、にんじん、きぬぎや、しょうが、こんにやく	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにく	キャベツ、しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	キャベツ、だいこん、たまねぎ、とうがんにんじん、なす、にんじん、ピーマン、へちま、パイナップル、みかん、もも、なし、ぶどう、パイナップル、さくらんぼ、ウージンパウダー、レモン
小学校	C 542 P 17.3 F 16.4	C 722 P 28.7 F 24.1	C 646 P 25.9 F 27	C 563 P 25.3 F 15.7	C 685 P 20.3 F 16.2
ざんりょうちゅうさ	17(月) ひじきいため、牛乳、きびなごのからあげ、ごはん、へちまのみそしる	18(火) からしないため、牛乳、ごはん、クーリジシ	19(水) チリコンカン、牛乳、オレンジ、クラムチャウダー、なかよしパン	20(木) あつあげのちゅうかいため、牛乳、バナナ、むぎごはん、にくだんごスープ	21(金) ごまあえ、牛乳、さわらさいきょうやき、ごはん、につけ
あか	だいず、みそ、ひじき、きびなご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ちきあぎ、ぶたにく	とうふ、ツナ、たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく	ひよこまめ、えんどうまめ、いんげんまめ、だいず、しらはなまめ、あさり、ぎゅうにゅう、ぶたにく、だっしゅん、にゅうペーコン	なると、ぶたにく、とりこ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ	さわらみ、みそ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、あつあげ、かまぼこ
き	さとう、あぶら、でんぶん、こめ	あぶら、こめ	じゃがいも、さとう、バター、あぶら、はいかり、こむぎ	さとう、ごまあぶら、あぶら、おむぎ、こめ	さとう、あぶら、ごまこめ
みどり	キャベツ、だいこん、にんにく、にんじん、ねぎ、へちま、えのき、たけのこ、こんにやく	からし、なとうがんにんじん、もやし、しいたけ、こんにやく	セロリ、たまねぎ、にんじん、にんにく、パセリ、オレンジ、しじみ、ブルーベリー、ウージンパウダー	キャベツ、しょうが、チンゲンサイ、にんじん、ながねぎ、はくさい、きくらげ、こんにやく、かんとん、ウージンパウダー、バナナ	キャベツ、きゅうり、こまつな、とうがんにんじん、チンゲンサイ、こんにやく
小学校	C 540 P 23.3 F 14.7	C 541 P 27.1 F 15.5	C 681 P 28 F 25	C 646 P 22.6 F 17.4	C 657 P 29.8 F 21
こんだて	24(月) やきいも、牛乳、モーウィのしそあえ、カンダバージュージー	25(火) キムチあえ、牛乳、ぶたどん、ごはん、ちゅうかスープ	26(水) すいか、牛乳、パンサンサー、ジャージャーめん	27(木) へちまみそに、牛乳、ごはん、もずくスープ	28(金) さくらんぼ、牛乳、タンドリーチキン、ピラフ、イタリアンサラダ
あか	わかめ、ツナ、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく	こんぶ、たまご、ぎゅうにゅう、かつおぶし、ぶたにく	みそ、だいず、たまご、ぎゅうにゅう、ハム、ぶたにく	とうふ、ポーク、みそ、もずく、ぎゅうにゅう、かつおぶし、かまぼこ、ぶたにく、あつあげ	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、とりこ、ベーコン
き	さつまいも、おむぎ、こめ	さとう、あぶら、でんぶん、こめ	さとう、ごまあぶら、はるさめ、でんぶん、ちゅうかめん	さとう、あぶら、でんぶん、こめ	さとう、バター、あぶら、おむぎ、こめ
みどり	こまつな、とうがんにんじん、もやし、えのき、たけのこ、ゆかり、モーウィ、カンダバ、しいたけ	きゅうり、しょうが、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、はくさい、いんげん、チヨイ、かんとん、たけのこ、しいたけ、にんにく、こんにやく	きゅうり、しょうが、にんじん、にんにく、ながねぎ、もやし、すいか、ウージンパウダー、たけのこ	しょうが、とうがんにんにく、にんじん、ねぎ、はくさい、へちま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ピーマン、赤ピーマン、さくらんぼ、グリーンアスパラ、カリフラワー、コーン
小学校	C 388 P 15.3 F 8.9	C 528 P 21.7 F 13.4	C 496 P 23.5 F 18.2	C 528 P 22.5 F 14.8	C 589 P 20.8 F 22.7

※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、毎月10日までに納めましょう。