

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	P=タンパク質	F=脂質
		650	26.8	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 ごはん はつぼうさい 牛乳	きんぴらごぼう カミカミてんぷら ごはん けんちんじる 牛乳	プラム おんやさい スパゲティ ミートソース 牛乳	ゴーヤチャンプルー レンコンつくね ごはん イナムドウチ 牛乳	とうがんのそぼろに あまがし ごはん 魚そうめん汁 牛乳
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、ほくさい、モーウィ、アスパラゴス、ウージパウダー、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、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 ちゅうかおこわ ナムル 牛乳	11(火) おひたし さばごまみそかけ ごはん にくじゃが 牛乳	12(水) ひじきのごまサラダ ポークビーンズ シナモントースト 牛乳	13(木) フーイリチー にくだんご ごはん アーサじる 牛乳	14(金) あまずあえ なつやさいカレー むぎごはん フルーツしらたま 牛乳
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、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 きびなごのからあげ ごはん へちまのみそしる 牛乳	18(火) からしないため ごはん クーリジシ 牛乳	19(水) チリコンカン オレンジ クラムチャウダー なかよしパン 牛乳	20(木) あつあげのちゅうかいため バナナ むぎごはん にくだんごスープ 牛乳	21(金) ごまあえ さわらさいきょうやき ごはん につけ 牛乳
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、はいかりん、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、ブルーベリー、ウージパウダー	キャベツ、しょうが、チンゲンサイ、にんじん、ながねぎ、ほくさい、きくらげ、こんにやく、かんとん、ウージパウダー、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 モーウィのしそあえ カンダバージュシー 牛乳	25(火) キムチあえ ぶたどん ごはん ちゅうかスープ 牛乳	26(水) すいか パンサンスー ジャージャーめん 牛乳	27(木) へちまみそに ごはん もずくスープ 牛乳	28(金) さくらんぼ タンドリーチキン ピラフ イタリアンサラダ 牛乳
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、ほくさい、いんげん、チキチキ、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、ウージパウダー、たけのこ	しょうが、とうがんにんじん、にんじん、ねぎ、ほくさい、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。