

令和2年

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	26.8

	1(月) 1年生給食開始	2(火)	3(水)	4(木) カミカミメニュー	5(金)
こ ん だ て	ハワイイリチー 手作りちんすこう 黒米ごはん なかみじる	とうにゅうプリン さかなのバジルやき ピラフ イタリアンサラダ	ナムル ぎょうざ ごはん マーポー豆腐	きんぴらごぼう カミカミてんぷら ごはん けんちんじる	ひじきのごまサラダ ポークビーンズ シナモントースト
あ か き	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なにかみ、ツナ、ベーコン	ぎゅうにゅう、ベーコン、ホキ、チーズ、とうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、かわはぎ、たまご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ウインナー、だいず、ひじき、とりこ
み ど り	米、黒米、あぶら、こむぎご、さとう、ラード、ショートニング	米、おおむぎ、あぶら、バター、オリーブあぶら、さとう、水あめ、あぶら	米飯、あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくり、ラード、こむぎご	米飯、あぶら、ごまあぶら、こむぎご	食パン、にゅうなしマーガリン、さとう、じゃがいも、あぶら、ごま、さとう
小学校	C 696 P 23.5 F 23.3	C 606 P 22.4 F 22.3	C 623 P 25.6 F 19	C 574 P 20.9 F 17.8	C 646 P 25.9 F 27
こ ん だ て	8(月) せんぎりイリチー れんこんチップス しそごはん アーサじる	9(火) グリーンサラダ チキンカレー ごはん フルーツポンチ	10(水) あじフライ 切干大根のごまあえ たけのごごはん	11(木) とりこくのマーマレードやき えだまめサラダ なのはなスパゲティー	12(金) タマネーチャンプルー てづくりたまごやき ごはん シカムドゥチ
あ か き	ぎゅうにゅう、アーサ、とうふ、ぶたにく、かまぼこ、こんぶ	ぎゅうにゅう、とりこ、とりにく、とりレバー、白はな豆、いんげん豆	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、あじ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ハム、ひじき、とりにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、ポーク、とうふ、たまご、ベーコン、チーズ、ヨーグルト
み ど り	米飯、さとう、あぶら、かたくり、こむぎご	米飯、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎご、さとう	米、あぶら、ごま、さとう、パン粉、こむぎご	スパゲッティ、オリーブあぶら、バター、さとう、あぶら、マーマレード	米飯、あぶら
小学校	C 565 P 22.1 F 14.2	C 651 P 22 F 17.7	C 656 P 25.1 F 25.7	C 564 P 26 F 24.1	C 578 P 26.1 F 19.8
こ ん だ て	15(月) ひじきいため シュウマイ ごはん わかたけじる	16(火) からしなのツナあえ さんまうめに ごはん につけ	17(水) チリコンカン オレンジ なかよしパン パンプキンスープ	18(木) あつあげのちゅうかいため バナナ ごはん にくだんごスープ	19(金) ゴーヤーチャンプルー ごはん にくじる
あ か き	ぎゅうにゅう、わかめ、はんぺん、ひじき、だいず、ちきあぎ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、あつあげ、かまぼこ、ツナ、さんま	ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう、ぶたにく、だいず、ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆	ぎゅうにゅう、にくだんご、ぶたにく、あつあげ、なたご	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こんぶ、とうふ、ポーク、たまご
み ど り	たけのこ、みつば、とうがん、こんにやく、にんじん、キャベツ、にら、たまねぎ、しょうが	とうがん、にんじん、こんにやく、こまつな、からしな、しそ、うめ	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、にんじん、セロリ、にんにく、フルーン、オレンジ	はくさい、にんじん、ながねぎ、しょうが、かんでん、キャベツ、チンゲンサイ、きくらげ、にんにく、パセリ	とうがん、にんじん、チンゲンサイ、しょうが、ゴーヤー、たまねぎ、キャベツ
小学校	C 524 P 21.7 F 13	C 694 P 28.1 F 26.9	C 809 P 29.7 F 22.2	C 623 P 22.1 F 17.3	C 703 P 20.5 F 34.4
こ ん だ て	22(月) やきいも だいこんのしそあえ カンダパージュシー	23(火) 慰霊の日 	24(水) キムチあえ ぶたどん ごはん ちゅうかスープ	25(木) とうがんのそばほろに あまがし ごはん 魚そうめん汁	26(金) マカロニサラダ あげぱん ミネストローネ
あ か き	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナ、わかめ		ぎゅうにゅう、たまご、ぶたにく、こんぶ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、さかなそうめん、こんぶ、ごもあげとうふ、ぶたにく、きんとき豆、りよく豆	ぎゅうにゅう、きなこ、ベーコン、ハム、チーズ
み ど り	米、おおむぎ、あぶら、さつまいも		米飯、かたくり、さとう、あぶら	米飯、じゃがいも、あぶら、さとう、こくとう、おしむぎ	コッペン、あぶら、アーモンド、さとう、こくとう、じゃがいも、マカロニ、たまごなしマヨネーズ
小学校	C 388 P 15.3 F 8.9		C 531 P 22.1 F 13.4	C 359 P 19.6 F 12.4	C 599 P 20 F 27
こ ん だ て	29(月) すいか わかめスープ ひやしちゅうか	30(火) むらさきいもチップス へちまみそに ごはん もずくスープ	<p>《 今月のきゅうしょくもくひょう 》 ★歯をつよくするしょくひん★</p> <p>よくかんで よくかんで よくかんで よくかんで よくかんで よくかんで</p> <p>6月4日はむしばょうの日です。 そのため6月4日のメニューは カミカミメニューとなっています。</p> <p>牛乳 ヨーグルト チーズ 大豆 小エビ ひじき 小魚 さんま・いわし わかめ かぼちゃ ごぼう にんじん こまつな ピーマン</p>		
あ か き	ぎゅうにゅう、ハム、きんしたまご、わかめ、とうふ	ぎゅうにゅう、もずく、かにかま、とうふ、豚肉、ポーク、あつあげ、みそ			
み ど り	ちゅうかめん、ごまあぶら	米飯、あぶら、さとう、かたくり、こむぎご			
小学校	C 536 P 21.1 F 13.2	C 554 P 22.7 F 15.5			

※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。