

令和元年 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・学校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

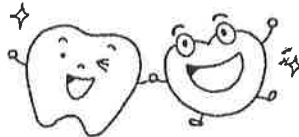
学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=たんぱく質	F=脂質
小学校	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7	

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
こ ん だ て	牛乳 麦ごはん にくどうふ ピーマンのごまあえ チーズだいふく	牛乳 わふうスパゲティ チーズインハンバーグ ごぼうサラダ	牛乳 ごはん ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 麦ごはん グルクンのからあげ かんぴょうイリチー ゆしどうふ あまがし	牛乳 ごはん おやこどん(具) あかだし だいずあまから
あか	牛乳、豚肉、焼き豆腐	牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ	牛乳、豚肉、豚レバー、まわかれ、昆布、 赤のたまご、青のたまご、白キリンサイ、 わかめ、ツナ、ヨーグルト	牛乳、たかさご、昆布、豚肉、あぶらあ げ、かまぼこ、ゆし豆腐	牛乳、鶏肉、卵、絹ごし豆腐、わかめ、 みそ、大豆、アーモンド
き	米、麦、さとう、ごま、チーズ大福	スパゲティ、オリーブ油、バター、こ ま、ノンエッグマヨネーズ、さとう	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、 生クリーム	米、麦、小麦粉、油、さとう、 あまがし	米、油、さとう、かたくり粉、さつまいも、 はちみつ
みどり	こんにやく、にんじん、キャベツ、長ねぎ、椎茸、 チンゲンサイ、ピーマン、赤ピーマン、コーン	しめじ、椎茸、たまねぎ、にんじん、こまつな、 にんにく、ごぼう、きゅうり、赤ピーマン	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、だいこん、きゅうり、コーン	かんぴょう、こんにやく、ねぎ、しょう が	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょう が、えのきたけ
小学校	C 647 P 22.2 F 18.1	C 609 P 25.7 F 26.9	C 658 P 24.8 F 17.4	C 710 P 31.3 F 22.8	C 727 P 32.2 F 24.9
こ ん だ て	10(月) 牛乳 きびごはん 魚のなんぶやき とうがんのそぼろ煮 ささみのあえ物	11(火) 牛乳 しそ入り炊き込みごはん レバー入メンチカツ おかかあえ カルピッシュ	12(水) 牛乳 麦ごはん ショーロンポー はっぽうさい もやしのナムル	13(木) 牛乳 わかめごはん チキナーチャンプルー じゃがいものみそ汁 びわ	14(金) 牛乳 あみパン ポテトリヨネーズ ポトフ りんごジャム
あか	牛乳、まぐろ、豚肉、厚揚げ、大豆、鶏肉	牛乳、豚肉、かまぼこ、 豚レバー、けずりぶし、片口いわし	牛乳、鶏肉、豚肉、イカ、うずらの卵	牛乳、とうふ、ベーコン、卵、あぶらあ げ、わかめ、みそ	牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、 ウィンナー
き	米、もちきび、さとう、ごま、油、かたくり粉	米、麦、油、サラダ油、パン粉、小麦粉	米、麦、油、ごま油、かたくり粉、 さとう、ごま、小麦粉、春雨	米、さとう、鮎、油、じゃがいも	あみパン、じゃがいも、油、バター、 ジャム
みどり	とうがん、にんじん、ねぎ、椎茸、 しょうが、こまつな、キャベツ、コーン	にんじん、椎茸、しその葉、こまつな、 たまねぎ、はくさい、もやし	はくさい、ヤングコーン、にんじん、たまねぎ、 きくらげ、たけのこ、絹さや、もやし、きゅうり	からし菜、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、びわ	たまねぎ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、グリーン ピース、にんじん、だいこん、キャベツ、セロリ、 しめじ、ブロッコリー
小学校	C 645 P 29.4 F 19.4	C 622 P 25.4 F 23.2	C 634 P 22.5 F 20.7	C 624 P 24 F 21.1	C 625 P 24.2 F 25.7
こ ん だ て	17(月) 残量調査① 牛乳 麦ごはん マーボーとうがん チンゲンサイのごまあえ シークォーサーゼリー	18(火) 残量調査② 牛乳 スパゲティジェノベーゼ 魚のラビゴットソースかけ だいずサラダ	19(水) 残量調査③ 牛乳 ゆかりごはん やしきしゃも きんぴられんこん かきたま汁	20(木) 残量調査④ 牛乳 コーンピラフ スパイシーまめ ブロッコリーサラダ かたぬきチーズ	21(金) 残量調査⑤ 牛乳 なかよしパン(胚芽) クリームシチュー こまつなときのこのサラダ オレンジ
あか	牛乳、とうふ、豚肉、豚レバー、 みそ、ツナ	牛乳、ベーコン、鶏肉、ホキ、大豆、 ハム、チーズ	牛乳、ししゃも、豚肉、チキアギ、卵、 鶏肉	牛乳、ベーコン、ツナ、大豆、アーモン ド、チーズ	牛乳、鶏肉、大豆、スキムミルク
き	米、麦、かたくり粉、油、ごま油、ごま、 さとう、ゼリー	スパゲティ、オリーブ油、バター、さとう、 かたくり粉、ノンエッグマヨネーズ	米、ごま、さとう、油、ごま油、 かたくり粉	米、麦、オリーブ油、バター、じゃがいも、 小麦粉、かたくり粉、油、さとう	はいがく、じゃがいも、バター、 小麦粉、生クリーム、ごま、さとう
みどり	とうがん、たけのこ、たまねぎ、にんじん、にら、椎 茸、にんにく、チンゲンサイ、もやし、赤ピーマン	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、パル メ、にんにく、赤ピーマン、黄ピーマン、きゅうり、 キャベツ、カリフラワー	赤しそ、れんこん、ごぼう、にんじん、 こんにやく、えだまめ、椎茸、こまつ な	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コー ン、マッシュルーム、ブロッコリー、カ リフラワー、赤ピーマン	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 エリンギ、にんにく、こまつな、 キャベツ、しめじ、コーン、オレンジ
小学校	C 629 P 24.5 F 18.5	C 630 P 30.7 F 29	C 626 P 30 F 20.4	C 696 P 27 F 29.4	C 594 P 27.7 F 20.5
こ ん だ て	24(月) 牛乳 カンダバージュシー 安納やきいも もずく入り五目厚焼き玉子 ゴーヤーのツナあえ	25(火) 牛乳 麦ごはん 肉じゃが ごまじゃこあえ バナナ	26(水) 牛乳 きびごはん 高野豆腐のたまごとじ ししゃものアーサフリッター ひじきのあえ物	27(木) 牛乳 ごはん ビーフストロガノフ コールスローサラダ プラム(すもも)	28(金) 牛乳 チキンライス 魚のコーンマヨネーズやき コブサラダ
あか	牛乳、豚肉、もずく、ひじき、卵、ツナ	牛乳、豚肉、しらす干し	牛乳、こうやとうふ、鶏肉、卵、 かまぼこ、ししゃも、あおさ、ひじき	牛乳、牛肉、豚レバー、ハム	牛乳、ベーコン、鶏肉、ホキ
き	米、さつまいも、ごま	米、麦、じゃがいも、さとう、油、ごま、 ごま油	米、もちきび、さとう、油、ごま	米、小麦粉、バター、生クリーム、油、 ノンエッグマヨネーズ、さとう	米、麦、バター、油、 ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも
みどり	にんじん、とうがん、椎茸、カンダ バ、ゴーヤー、もやし、赤ピーマン	にんじん、こんにやく、たまねぎ、 グリーンピース、きゅうり、こまつな、 キャベツ、バナナ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、椎茸、い んげん、こまつな、キャベツ、コーン	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コー ン、すもも	にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーン ピース、マッシュルーム、コーン、ブロッコリー、 カリフラワー、黄ピーマン、赤ピーマン
小学校	C 538 P 20.3 F 19.7	C 675 P 22.8 F 17.7	C 650 P 25.8 F 21.2	C 609 P 21.5 F 17.9	C 655 P 26.4 F 26.2

6月の給食目標

「せいいっぱい歯の力を身につけよう」
「じょうぶな骨や歯をつくらう」

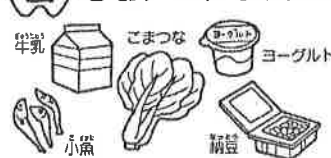
6月4日～10日は



歯と口の健康週間



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。
カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青
菜などに多く含まれています。カルシウ
ムは日本人が不足しがちな栄養です。意
識してとるようにしましょう。

