

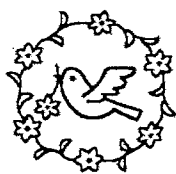
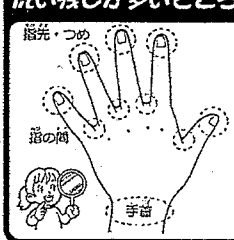
令和2年

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
表面の「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
食品	血や肉、骨をつくる
食品	働く力や体温となる
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	650	21.1~ 32.5	14.4~ 21.7
----------------	-----	-----	---------------	---------------

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
こんだて	牛乳 きびごはん マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 わふうスパゲティ コロケ フルーツジュレ	牛乳 ゆかりごはん さばのしおやき フーイリチー ゆし豆腐	牛乳 麦ごはん きんぴらごぼう ごまみそ汁 おさつティック	牛乳 ひじきごはん かみかみてんぷら ごまドレッシングあえ	
あか	牛乳、豚肉、レバー、絹ごし豆腐、 豆腐、みそ、ハム	牛乳、ベーコン、鶏肉、牛肉、卵、 スキムミルク	牛乳、まさば、卵、ツナ、ベーコン、 ゆし豆腐	牛乳、豚肉、チキアダ、鶏肉、 あぶらあげ、みそ	牛乳、あぶらあげ、ひじき、豚肉、 かまぼこ、ちくわ	
き	米、もちきび、油、ごま油、かたくり粉、 春雨、ごま、さとう	スパゲティ、オリーブ油、バター、じゃがいも、 パン粉、小麦粉、サラダ油、ゼリー、アセロラジュレ	米、麦、油	米、麦、さとう、油、ごま、ごま油、 じゃがいも、さつまいも	米、麦、油、サラダ油、ごま	
みどり	にんじん、たまねぎ、にら、たけのこ、椎茸、 にんにく、きゅうり、もやし、キャベツ、 シークワサー、果汁	しめじ、椎茸、たまねぎ、にんじん、ごま、 にんにく、もやし、みかん、パイナップル、 ごぼう、ナタデココ	あかし、キャベツ、にんじん、 にら、ねぎ、しょうが	ごぼう、にんじん、こんにやく、 だいこん、椎茸、チンゲンサイ	椎茸、えだまめ、にんじん、 キャベツ、ごま、もやし	
小学校	G 615 P 23.6 F 18.3	G 663 P 19.6 F 25.3	G 621 P 29.2 F 23.2	G 606 P 23.1 F 17.3	G 625 P 22.1 F 23.4	
こんだて	8(月) 1年生給食開始 牛乳 ごはん ポークカレー キャベツとコーンのサラダ おいおい いちごゼリー	9(火) 牛乳 かやくごはん とうふハンバーグ ごまじゃこあえ	10(水) 牛乳 麦ごはん マーミナーチャンプルー 魚のみそマヨネーズやき アーサ汁	11(木) 牛乳 ごはん はっぼうさい とうみょうのナムル	12(金) 牛乳 バーガーパン ハンバーグのブラウンソースかけ コールスローサラダ マッシュルームスープ	
あか	牛乳、豚肉、豚レバー	牛乳、鶏肉、しらす干し、 とうふハンバーグ	牛乳、豚肉、チキアダ、厚揚げ、し ら、みそ、アーサ、豆腐	牛乳、豚肉、イカ、うずらの卵、 鶏肉	牛乳、ハンバーグ、ハム、ベーコン、 鶏肉、スキムミルク	
き	米、油、じゃがいも、小麦粉、バター、 生クリーム、ゼリー	米、油、ごま、さとう、ごま油	米、麦、油、ノンエッグマヨネーズ	米、油、ごま油、かたくり粉、ごま	バーガーパン、さとう、ノンエッグマヨネーズ、 バター、小麦粉、生クリーム	
みどり	にんにく、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、コーン	こんにやく、にんじん、ごぼう、 椎茸、ねぎ、きゅうり、だいこん	にんじん、もやし、キャベツ、 からし菜、たまねぎ、しょうが	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、とうみょう、もやし、 キャベツ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、コーン、マッシュルーム	
小学校	G 663 P 20.7 F 19.5	G 505 P 21.8 F 14.1	G 603 P 29.8 F 18.8	G 597 P 22.4 F 22.1	G 598 P 25.8 F 23.1	
こんだて	15(月) 牛乳 麦ごはん 肉じゃが ひじきのあえもの バナナ	16(火) 牛乳 スパゲティ、ジェノベーゼ 魚のコーンマヨネーズやき にんじんとクレソンのサラダ	17(水) 牛乳 麦ごはん せんぎりイリチー さばのカレーやき さつまい	18(木) 牛乳 うっちんライス ごぼうサラダ だいずとごまかなのことうがらめ	19(金) 牛乳 あみパン クリームシチュー グリーンサラダ オレンジ	
あか	牛乳、豚肉、ひじき	牛乳、ベーコン、鶏肉、チーズ、ホキ、いんげん、 ひよこめ、レンズ、あずき、だいず、ツナ	牛乳、昆布、豚肉、かまぼこ、さば、 あぶらあげ、みそ	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、 アーモンド、力エリ	牛乳、鶏肉、ベーコン、大豆、 スキムミルク、ハム	
き	米、麦、じゃがいも、さとう、油、ごま	スパゲティ、オリーブ油、バター、ノンエッグ マヨネーズ、麦、さとう、あか、みそ、かき	米、麦、さとう、油、さつまいも	米、バター、油、ノンエッグマヨネーズ、 ごま、さとう、はちみつ、黒糖	あみパン、じゃがいも、バター、 小麦粉、生クリーム	
みどり	にんじん、こんにやく、たまねぎ、グリーンピース、 ごま、キャベツ、コーン、バナナ	たまねぎ、赤ピーマン、ごま、しめじ、パプリカ、 コーン、にんじん、キャベツ、クレソン、ほうれん草	干切大根、こんにやく、たまねぎ、 にんじん、椎茸、ねぎ	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、しめじ、 マッシュルーム、グリーンピース、ごぼう、きゅうり	たまねぎ、にんじん、パプリカ、しめじ、 にんにく、小松菜、きゅうり、キャベツ、オレンジ	
小学校	G 671 P 21.7 F 17.2	G 627 P 29.5 F 28.2	G 688 P 29.7 F 20.6	G 631 P 28.6 F 22.5	G 569 P 28.1 F 21.4	
こんだて	22(月) 牛乳 カンダバー、ジュシー やきいも ちぐさやき ゴーヤーのささみあえ	23(火)  いれい ひ 慰霊の日	24(水) 牛乳 きびごはん につけ たくあんときゅうりのごまあえ	25(木) 牛乳 チキンライス 魚のラビゴットソースかけ ポテトサラダ	26(金) 牛乳 ごはん タコライス とうがん汁	
あか	牛乳、豚肉、卵、鶏肉、チーズ、		牛乳、豚肉、かまぼこ、厚揚げ、 結び昆布	牛乳、ベーコン、鶏肉、ホキ、ハム	牛乳、豚肉、豚レバー、ひよこ豆、 チーズ、鶏肉	
き	米、さつまいも、ごま、さとう		米、もちきび、さとう、ごま、ごま油	米、麦、バター、油、オリーブ、さとう、かたくり粉、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	米、油	
みどり	にんじん、とうがん、椎茸、カンダバー、 ゴーヤー、もやし、コーン		こんにやく、にんじん、とうがん、いんげん、 しょうが、もやし、たくあん、きゅうり	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、グリーンピース、 マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、 きゅうり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、 キャベツ、赤ピーマン、とうがん、椎茸、 ねぎ、しょうが	
小学校	G 528 P 19.6 F 19		G 586 P 22.6 F 18.6	G 617 P 26 F 20.6	G 609 P 25.4 F 17.6	
こんだて	29(月) 牛乳 麦ごはん とうがんのちゅうか煮 だいこんサラダ	30(火) 牛乳 ごはん おやこどん とうふとわかめのみそ汁 ごまあえ	6月の給食目標 「せいけつなしゅうかんを身につけよう」 「じょうぶな骨や歯をつくらう」  歯を強くする カルシウムが多い食品 牛乳、ヨーグルト、小松菜、ごま、豆腐 かむことの 効果 ★消化をたすける ★脳のはたらきを よくする ★虫歯をふせぐ ★肥満防止 			手をあらうときに 気をつけよう！ ココロチェック！ 洗い残しが多いところ  指先・つめ 指の関節 手首
あか	牛乳、豚肉、厚揚げ、うずらの卵、鶏肉	牛乳、鶏肉、卵、絹ごし豆腐、 わかめ、みそ				
き	米、麦、ごま油、さとう、かたくり粉	米、油、さとう、かたくり粉、ごま				
みどり	とうがん、たまねぎ、にんじん、椎茸、きゅうり、 にんにく、しょうが、だいこん、きゅうり、 チンゲンサイ	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しょうが、 ねぎ、ごま、もやし、キャベツ				
小学校	G 606 P 23.9 F 18.7	G 595 P 27.3 F 17.9				