



# 学校給食予定献立表



日 (曜日)	こんだて 献立名	めい 赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもと になるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		日 (曜日)	こんだて 献立名	めい 赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもと になるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量		
					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
3 (月)	クリームスパゲティ	ベーコン とりにく スキムミルク 牛乳	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	630	781	17 (月)	こめころーばん		パン		618	793	
	牛乳	牛乳			23.6	28.8		牛乳	牛乳			26.6	33.4	
	むしパン		むしパン		25.5	30.5		チンゲンサイの スープ	ベーコン			とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	30.1	37.6
	スコッチブロス	ウインナー	むぎ あぶら	にんじん パセリ セロリー たまねぎ かぶ	2.4	2.9		こうやどうふの パンこやき	こうやどうふ 牛乳 ツナ チーズ	じゃがいも マヨネーズ パンこ		ブロッコリー にんじん たまねぎ	2.5	3.5
4 (火)	チャーハン	ウインナー なた じゃこ たまご	こめ むぎ あぶら	ねぎ	622	800	18 (火)	ふかがわめし	あさり	こめ		647	772	
	牛乳	牛乳			27.8	36.5		牛乳	牛乳			29.3	34.7	
	くきわかめとうふのスープ	くきわかめ とうふ		にんじん えのきたけ	23.3	29.3		ちゃんこじる	とりつくね とりにく とうふ			にんじん ねぎ ごぼう ほうき ほししいたけ だいこん	25.6	28.9
	むししゅうまい	しゅうまい			2.4	3.5		こまつなのびたし デザート	あぶらあげ		チーズワッフルドッグ	2.5	3.2	
	もやしとりささみの ちゅうかあえ	とりにく	さとう ごま ごまあぶら	きゅうり もやし しょうが				アロスコンマリスコス (かいせんチャーハン)	ウインナー えび いか	こめ むぎ バター あぶら	ピーマン エリンギ たまねぎ	604	760	
	おさつスティック		おさつスティック		28.2	34.7		牛乳	牛乳			21.9	26.3	
5 (水)	ぶたどん	ぶたにく	こめ あぶら さとう	しょうが ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ しらたき	641	793	19 (水)	カルデガジーナ (とりのスープ)	とりにく うずらたまご	スパゲティ じゃがいも	しょうが にんじん パセリ レモン	2.3	3.1	
	牛乳	牛乳			19.5	23.0		チチャロンデベスカド (さかなのからあげ)	ホキ	でんぶん あぶら オリーブあぶら	たまねぎ パセリ あかピーマン レモン	2.0	2.6	
	いもだんごじる	あぶらあげ みそ	じゃがもち	チンゲンサイ にんじん ねぎ	2.0	2.6		あげぱん	きなこ	パン あぶら さとう		692	858	
6 (木)	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん でんぶん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ	614	831	20 (木)	牛乳	牛乳			23.3	28.6	
	牛乳	牛乳			26.2	27.6		ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ にんにく セロリー トマト	33.4	40.6	
	ミニころーばん <small>(小学校のみ)</small>		パン		2.5	2.5		ひじきの マヨネーズあえ	ツナ ひじき	マヨネーズ さとう ごま おこめのムース	ほうれんそう キャベツ	2.3	3.1	
	いかのてんぷら	いか	こむぎこ あぶら					デザート						
	いそかあえ	のり かつおぶし	ごまあぶら	ほうれんそう				うめちりごはん	しらす	こめ ごま	うめ しそ	627	775	
7 (金)	ごはん	牛乳	こめ		626	789	21 (金)	牛乳	牛乳			25.1	30.3	
	牛乳	牛乳			27.6	34.0		じゃがいものにつけ	とりにく	ふ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たけのこ さやいんげん こんにゃく ほししいたけ	20.0	23.6	
	むらこもじる	とうふ とりにく たまご	でんぶん あぶら	ほうれんそう たまねぎ にんじん	20.9	24.8		アスパラガスと たまごのソテー	ハム たまご	あぶら	アスパラガス キャベツ	1.9	2.7	
	きびなごの のりごまあげ	きびなご あおのり	あぶら こむぎこ でんぶん ごま		1.4	1.8		コッペパン		パン		646	824	
10 (月)	くだもの			みしょうかん			24 (月)	牛乳	牛乳			31.7	41.4	
	くるパン		パン		620	784		クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク	じゃがいも パター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	28.9	35.9	
	はっこう乳	はっこう乳			22.9	29.2		タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト		にんにく しょうが	2.5	3.3	
	サーモンチャウダー	さけ 牛乳 スキムミルク	こむぎこ パター あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	20.6	26.1		ゆでブロッコリーと コーン			ブロッコリー とうもろこし			
	ごぼうサラダ		ごまドレッシング ごま	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	2.1	2.8		いちごジャムマーガリン		いちごジャムマーガリン		648	793	
11 (火)	ごはん	牛乳	こめ		646	817	25 (火)	牛乳	牛乳			26.1	31.6	
	牛乳	牛乳			22.8	28.7		わかたまスープ	たまご とりにく わかめ	でんぶん ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ	21.8	25.9	
	とうもろこしの みそしる	あぶらあげ みそ		とうもろこし キャベツ たまねぎ	24.0	30.5		マーボーもやし	ぶたにく だいず みそ	さとう でんぶん ごまあぶら	ねぎ にんにく にんじん しょうが だいずもやし	1.7	2.3	
12 (水)	わふううめチキン	とりにく	でんぶん あぶら さとう	うめ			26 (水)	くだもの				1.9	2.2	
	かみなりこんにゃく		ごまあぶら ごま	こんにゃく				ごはん	こめ			606	772	
	さけごはん	さけ	こめ ごま		623	779		牛乳	牛乳			24.7	30.2	
	牛乳	牛乳			26.1	32.0		とうふとぶたにくの スープに	ぶたにく とうふ	ごまあぶら でんぶん	にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ	18.4	21.6	
13 (木)	とりごぼうじる	とりにく なまあげ	あぶら	ごぼう にんじん えのきたけ	13.4	15.0	27 (木)	はるさめのあえもの	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ とうもろこし	1.9	2.4	
	にまめ くだもの	きんとときまめ	さとう		2.0	2.6		トマトたんたんめん	ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ほししいたけ トマト もやし たら ねぎ にんにく しょうが	602	813	
	ごはん	牛乳	こめ		621	788		牛乳	牛乳			27.2	34.9	
14 (金)	牛乳	牛乳			26.8	33.8	28 (金)	ごぎつねごはん	あぶらあげ とりにく	こめ さとう あぶら	にんじん しょうが えだまめ	612	769	
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ねぎ キャベツ	22.2	28.2		牛乳	牛乳			26.4	32.1	
	たちうおのしおやき いんげんのごまあえ	たちうお	あぶら	さやいんげん	1.7	2.2		さわにわん	ぶたにく	あぶら	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	17.5	20.8	
	ナン		ナン		612	778		さつまあげ	さつまあげ			2.1	2.9	
14 (金)	牛乳	牛乳			26.8	33.8	28 (金)	さくらんぼゼリー フルーツポンチ		さくらんぼゼリー	もも みかん りんご パイン	2.1	2.9	
	ドライカレー	ぶたにく レンズまめ	あぶら こむぎこ	たまねぎ スッキーニ にんじん トマト にんにく エリンギ セロリー	29.2	35.9		ミニこめころーばん <small>(小学校のみ)</small>	パン			612	769	
	ツナポテトサラダ	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり	2.4	3.1		かぼちゃの チーズやき	ツナ チーズ	あぶら	ブロッコリー とうもろこし かぼちゃ	2.5	2.9	

\*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 <6月6日および27日の中学校給食について>  
 中学校はソフト麺が届きます。  
 エネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で知育徳育体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

今年度の食育の日のテーマは、  
 「我が校のリクエスト献立を考えよう」  
 です。6月20日は中津第二小学校のリク  
 エスト献立が登場します。お楽しみに！！



★7月分の給食費引き落とし日は、7月5日(金)です。残高のご確認をお願いします。