



平成30年度6月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1 (金)	チャーハン 牛乳 あおなとえびのスープ あげぎょうざ	牛乳 やきぶた なんと たまご えび とうふ ぎょうざ	こめ むぎ あぶら でんぶん	ねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん チンゲンサイ	613	23.9
4 (月)	バンドリーナ 牛乳 ミネストローネ ほうれんそうときのこのソテー	牛乳 ベーコン いんげんまめ ハム	パン じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんにく にんじん セロリ ホールトマト パセリ しめじ ほうれんそう ホールコーン	677	21.1
5 (火)	うめごはん 牛乳 まめとこんぶ とうふとぶたにくのスープに さつまいもとにんじんのごまあえ	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく だいす こんぶ	こめ ごま あぶら ごまあぶら でんぶん さつまいも さとう	うめ にんじん ねぎ しょうが チンゲンサイ ほししいたけ さやいんげん	620	28.8
6 (水)	ちやめし 牛乳 ごもくあますに あおなともやしのあえもの ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいす ちくわ あぶらあげ ヨーグルト	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし	668	18.2
7 (木)	サンドパン 牛乳 カレースープ いろどりやさしいソテー しろみざかなフライ タルタルソース	牛乳 ベーコン しろみざかなフライ	パン あぶら マカロニ タルタルソース	キャベツ さやいんげん ホールコーン にんじん たまねぎ パセリ	690	26.8
8 (金)	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ くだもの	牛乳 ぶたにく ワンタン	こめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ いら はくさい バナナ	625	25.8
11 (月)	ひじきごはん 牛乳 さわにわん ブロッコリーとキャベツのサラダ デザート	牛乳 ひじき とりにく ぶたにく ツナ とうにゅうプリン	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ	にんじん しらたき ごぼう ねぎ だいこん こまつな ブロッコリー キャベツ ホールコーン	618	22.6
12 (火)	サンマーメン 牛乳 むししゅうまい ミニミルクスティックパン あおなとかまぼこのからししょうゆあえ	牛乳 ぶたにく かにかまぼこ しゅうまい	ちゅうかめん パン でんぶん ごまあぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ もやし こまつな にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ	665	26.2
13 (水)	ごはん 牛乳 ドライカレー スイートサラダ	牛乳 ぶたにく レンズまめ	こめ こむぎこ あぶら さつまいも じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ エリンギ にんにく きゅうり ホールトマト	666	19.0
14 (木)	あげパン 牛乳 ちゅうかたまごスープ ホットサラダ	牛乳 きなこ とりにく たまご	パン あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ホールコーン きゅうり	613	26.2
15 (金)	さげごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのスープ ぶどうまめ	牛乳 さげ うすらたまご ぶたにく だいす	こめ ごま はるさめ ごまあぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ しょうが	619	17.6
18 (月)	むぎごはん むぎちゃ けんちんじる いわしのかばやき	あぶらあげ とうふ いわし	こめ むぎ さといも あぶら でんぶん さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	518	13.1
19 (火)	ミルクパン 牛乳 チリコンカーン レタスとベーコンのスープ みかんいりあんにんどうふ	牛乳 ぶたにく ベーコン いんげんまめ だいす わかめ うすらたまご あんにんどうふ	パン あぶら こむぎこ	たまねぎ にんにく レタス えのきたけ みかん	643	21.9
20 (水)	ぶたにくすし 牛乳 みそしる いかのてんぷら	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ いかのてんぷら	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	レモン ごぼう かんぴょう たまねぎ こまつな	634	19.6
21 (木)	ライトフランスパン はっこう乳 やさしいスープ ラザニア	はっこう乳 牛乳 ぶたにく ベーコン チーズ	パン マカロニ バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく キャベツ こまつな	591	15.9
22 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー まめのサラダ ふくじんづけ	牛乳 ぶたにく ハム スキムミルク だいす いんげんまめ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ ふくじんづけ	670	16.3
25 (月)	ごはん 牛乳 にくじゃが こまつなのびたし てづくりふりかけ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま	しらたき たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな	625	15.0
26 (火)	カレーうどん 牛乳 ミニロールパン かぼちゃのチーズやき くだもの	牛乳 ぶたにく ハム チーズ	うどん パン あぶら でんぶん さとう バター	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ かぼちゃ ブロッコリー ホールコーン みかん	643	26.4
27 (水)	そぼろごはん 牛乳 いもだんごじる きゅうりとキャベツのあますあえ	牛乳 たまご とりにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがもち	しょうが チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	656	21.5
28 (木)	こめころーるパン 牛乳 なつやさいのラタトゥイユ ジャーマンポテト ブルーベリージャム	牛乳 とりにく ベーコン いんげんまめ	パン じゃがいも あぶら ブルーベリージャム	なす たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく ズッキーニ パプリカ パセリ	628	22.4
29 (金)	ピラフ 牛乳 チンゲンサイのスープ チーズはんぺんフライ	牛乳 えび ベーコン チーズいりはんぺんフライ ウインナー	こめ むぎ バター あぶら	ピーマン たまねぎ エリンギ ホールコーン にんじん チンゲンサイ	618	14.5

※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。



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに、毎日の食事はとても大切な役割を果たしています。ご家庭でもぜひ普段の食生活を振り返る機会にしてみてください。

