



# 学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	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 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん だて めい 献 立 名	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 (小学校)	栄養量 (中学校)
					エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)						エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1 (水)	さげごはん	さげ	こめ ごま		651	805	16 (木)	たいめし	たい	こめ	はねぎ	637	800
	牛乳	牛乳			27.9	34.1		牛乳	牛乳			29.0	35.3
	のっぺいじる	とりにく	さといも	だいこん こんにゃく	17.6	20.5		すましじる	とうふ かまぼこ	ふ	えのきたけ ほうれんそう	16.2	18.7
	ぶどうまめ	なまあげ	でんぶん あぶら	ねぎ にんじん ごぼう	2.1	2.7		いもたき	とりにく	さといも しらたまだんご	にんじん	ほししいたけ	2.4
ももヨーグルト	だいず	さとう				くだもの	なまあげ		あぶら さとう	れいとうみかん			
2 (木)	ピラフ	ウィンナー	こめ むぎ	たまねぎ ピーマン	632	811	17 (金)	ハンバーガー	ハンバーグ	パン		639	834
	牛乳	えび	バター あぶら	エリンギ	23.0	28.3		牛乳	牛乳			28.2	36.5
	こまつなと	牛乳			24.6	29.7		トマトスープ	とりにく	あぶら	たまねぎ トマト	24.8	31.6
	ぶたにくのスープ	ぶたにく	はるさめ	こまつな たまねぎ	2.0	2.4		ジャーマンポテト	たまご	マカロニ	さやいんげん	2.5	3.4
さつまいもと	だいず	さつまいも でんぶん	にんにく			ごはん	ハム	じゃがいも あぶら	パセリ たまねぎ				
にんじんのごまあえ	だいず	あぶら さとう	にんじん			牛乳	牛乳	こめ		625	794		
3 (金)	スタミナどん	ぶたにく	こめ むぎ	もやし にんじん	634	804	20 (月)	はっぼうさい	ぶたにく	あぶら	はくさい にんじん	27.5	33.8
	牛乳	こおりどうふ	たまねぎ こまつな	たらこ	24.9	30.5		いかに	でんぶん	たまねぎ ほししいたけ	21.0	25.2	
	わかめスープ	みそ	さとう でんぶん	にら しょうが にんにく	20.2	24.0		うずらたまご		たけのこ しょうが こまつな	2.0	2.5	
	くだもの	牛乳			2.0	2.6		パリパリサラダ	ハム	ワントンのかわ	キャベツ とうもろこし		
6 (月)	むぎごはん		こめ むぎ		627	786	21 (火)	マールしょくパン	かつおぶし ひじき	こま さとう		638	821
	牛乳	牛乳			33.9	39.8		牛乳	牛乳			26.7	33.6
	ぐだくさん	とうふ あぶらあげ		だいこん にんじん	18.1	20.2		やさしいスープ	とりにく		キャベツ にんじん こまつな	29.8	37.1
	みそしる	わかめ みそ		はくさい ねぎ	2.0	2.8		こうりどうふの	こおりどうふ ツナ	じゃがいも	にんじん	2.2	2.9
さけのしおやき	さけ	あぶら				カップやき	こなチーズ 牛乳	マヨネーズ パンこ	たまねぎ				
ひじきのにつけ	ちくわ	あぶら	こんにゃく ほししいたけ			ごはん	牛乳	こめ		617	781		
なっとう	なっとう	さとう	にんじん			牛乳	牛乳			27.5	33.4		
7 (火)	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう		620	766	22 (水)	キムチスープ	ぶたにく	こまあぶら	はくさい はくさいキムチ	20.2	23.8
	はっこう乳	はっこう乳			22.9	28.6		いわしのかばやき	とうふ	えのきたけ こまつな にら	2.3	2.9	
	チキン	とりにく	じゃがいも バター	にんじん たまねぎ	24.6	33.5		きゅうりとキャベツのあますあえ	いわし	でんぶん さとう あぶら			
	クリームシチュー	スキムミルク 牛乳	こむぎこ あぶら	ほうれんそう	2.1	2.8		カレーうどん	ぶたにく	うどん でんぶん	たまねぎ にんじん	614	820
はくさいと	ツナ	あぶら	チンゲンサイ			牛乳	牛乳			24.1	24.3		
ツナのソテー			きりぼしだいこん			ミニこめロールパン(小学校のみ)	パン			2.5	2.5		
8 (水)	そぼろごはん	たまご	こめ むぎ	しょうが	632	802	23 (木)	かぼちゃの	ハム	バター	かぼちゃ プロックロー		
	牛乳	とりにく	さとう あぶら		27.7	34.4		チーズやき	チーズ	とうもろこし			
	いもだんごじる	あぶらあげ	じゃがもち	チンゲンサイ ごぼう	2.4	3.2		くだもの		オレンジ			
	レバーのあまからに	レバー	こま さとう	しょうが				チキンライス	とりにく	こめ むぎ	たまねぎ グリンピース	633	794
サンマーめん	ぶたにく	ちゅうかめん	にんじん たまねぎ	636	838	24 (金)	牛乳	牛乳	バター あぶら	エリンギ	633	794	
牛乳	牛乳	こまあぶら	もやし こまつな	25.2	34.2		ようふう	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん	27.3	33.8	
ミルクスティックパン(小学校のみ)	パン		にんにく しょうが	26.9	27.4		かきたまじる	たまご	さとう こま	パセリ	24.2	29.4	
あげしゅうまい	しゅうまい	こむぎこ あぶら		2.4	2.9		こざかなとだいずの	にぼし	さとう こま		2.4	3.1	
ほうれんそうのからししょうゆあえ	かにふりかまぼこ	さとう	ほうれんそう はくさい			あまからに	だいず	でんぶん あぶら					
10 (金)	ごはん	こめ			696	867	27 (月)	わかめごはん	わかめ	こめ		634	787
	牛乳	牛乳			23.3	28.2		牛乳	牛乳			24.1	29.6
	キーマカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん	24.3	29.3		ビーフンスープ	とりにく	ビーフン こま	こまつな にんじん	19.4	22.0
	ごぼうサラダ	レンズまめ	こむぎこ	しょうが にんにく	2.0	2.7		チンジャオロース	ぶたにく	こまあぶら	はくさい	1.8	2.4
13 (月)	うめちりごはん	しらす	こめ ごま	うめ しそ	639	789	28 (火)	デザート		とうにゅうプリン		685	858
	牛乳	牛乳			25.5	31.1		くるパン	牛乳	パン		28.1	35.5
	じゃがいもの	とりにく	じゃがいも ふ	にんじん たけのこ	20.0	23.8		牛乳	牛乳			28.1	35.5
	につけ	あぶら	さとう	さやいんげん こんにゃく	1.9	2.7		スコッチブロス	ベーコン	むぎ	にんじん こまつな	31.3	36.8
アスパラとたまごのソテー	ハム たまご	あぶら	アスパラガス キャベツ			さけとポテトの	さけ	でんぶん じゃがいも	セロリー たまねぎ ブックニ	2.3	3.1		
ミルクパン		あぶら				レモンに	さけ	さとう こま あぶら	レモン				
14 (火)	牛乳	牛乳			622	801	29 (水)	ごはん	こめ			629	797
	牛乳	牛乳			28.9	36.4		牛乳	牛乳			27.3	33.7
	あおなとえびの	えび	あぶら	たけのこ ほししいたけ	19.7	23.8		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく	あぶら さとう	にんじん ほししいたけ	21.3	25.6
	スープ	とうふ	でんぶん	ねぎ にんじん チンゲンサイ	2.4	2.9		あおなと	だいず みそ	こまあぶら でんぶん	ねぎ しょうが にんにく	2.0	2.5
チリコンカーン	ぶたにく だいず	こむぎこ	たまねぎ			あぶらあげ	あぶらあげ	さとう	ほうれんそう もやし				
なつみかんいりあんにんどうふ	いんげんまめ	あぶら	にんにく			あぶらあげのあえもの	こまあぶら	こまあぶら	にんじん				
15 (水)	ごはん	こめ			664	841	30 (木)	ぶたにくずし	ぶたにく	こめ さとう	レモン ごぼう	670	869
	牛乳	牛乳			27.3	33.1		牛乳	牛乳	こま	かんぴょう	26.9	36.3
	だいこんと	ぶたにく	トック	だいこん にんじん	19.4	23.1		さつまじる	とりにく	さつまいも	にんじん だいこん	20.0	25.1
	トックのスープ	はるさめ さとう	こま	ねぎ しょうが	1.8	2.6		みそ	みそ	あぶら	ねぎ こんにゃく	2.3	3.1
はるさめサラダ	ハム	こま	きゅうり もやし			ししゃもフライ	ししゃもフライ	あぶら	こまつな				
ヤンニョムチキン	とりにく	でんぶん こま	にんにく			おうとうかん			もも				

\*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9日、23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。

## 6月は食育月間です

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すごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は  
食育月間



毎月19日は  
食育の日



今年度の食育の日のテーマは、

「映画に出てくる料理」です。

毎月映画に関連した料理を紹介しています。



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