



学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 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 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)	たんぱく質 (g)						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 (月)	ごはん		こめ		628	797	16 (火)	わかめごはん	わかめ	こめ		651	809
	牛乳	牛乳			26.4	32.7		牛乳	牛乳			20.7	24.7
	マーボー豆腐	豆腐 ぶたにく だいず みそ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく	20.7	24.8		ポテトスープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	26.9	32.6
	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 もやし しょうが	1.9	2.4		ぶたにくの レモンじょうゆソテー	ぶたにく	あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんにく レモン はねぎ	1.8	2.5
2 (火)	だいこんピラフ	ウィンナー	こめ むぎ あぶら	だいこん とうもろこし パセリ にんにく	612	778	17 (水)	ごはん		こめ		609	776
	牛乳	牛乳			23.1	28.4		牛乳	牛乳			25.6	31.8
	にくだんごのスープ	にくだんご とうふ	はるさめ でんぶん	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	22.0	26.1		すきやき	ぶたにく やき豆腐	あぶら さとう	しらたき はくさい にんじん ねぎ	20.8	25.1
	レバーのあまからに デザート	レバー	さとう ごま とうにゅうプリン	しょうが	2.4	3.1		ひじきの ノンエッグマヨネーズあえ	ひじき とり	さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう キャベツ	1.9	2.6
3 (水)	さけごはん	さけ	こめ ごま		634	775	18 (木)	ロールパン		パン		644	821
	牛乳	牛乳			25.0	30.4		牛乳	牛乳			25.8	31.7
	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	13.1	14.8		ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん セロリー トマト パセリ	27.2	34.3
	にまめ くだもの	きんときまめ	さとう	バナナ	2.3	3.0		しろみぎかなのスパイシーあげ じゃがいもとアスパラガスのソテー くだもの	メルルーサ	でんぶん あぶら じゃがいも あぶら	にんにく アスパラガス とうもろこし みしょうかん	2.7	3.6
4 (木)	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう		590	758	19 (金)	ごはん		こめ		669	804
	牛乳	牛乳			28.7	35.4		牛乳	牛乳			30.8	36.1
	あおなといかの スープ	いか とうふ	あぶら でんぶん	たけのこ ほししいたけ ねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ	25.4	32.8		せんべい	とりにく	あぶら せんべい	ごぼう にんじん ほししいたけ はくさい こんにゃく ねぎ	20.6	23.0
	ブロッコリーと ささみのごまサラダ まめこんぶ	とりにく まめこんぶ	ごま ごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	2.3	3.1		たまごみそのかやき	たまご みそ はたてがいばしら	ふ	ねぎ	1.8	2.3
5 (金)	ごはん		こめ		630	804	22 (月)	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 ねぎ しょうが	644	803
	牛乳	牛乳			22.4	27.4		牛乳	牛乳			27.3	33.8
	キーマカレー	ぶたにく スkimミルク レンズまめ	じゃがいも あぶら こむぎ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	19.3	23.1		ミニぶどうパン		パン		23.0	27.7
	ナムル	ごま ごまあぶら	ごまつな にんじん もやし		1.9	2.7		かぼちゃのチーズやき	ハム チーズ	あぶら バター	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ	2.5	3.2
8 (月)	ロールパン		パン		606	775	23 (火)	ごはん		こめ		598	765
	はっこう乳	はっこう乳			23.4	29.9		牛乳	牛乳			26.0	32.2
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 スkimミルク	じゃがいも パター こむぎ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	19.9	26.5		ビーフンスープ	やきぶた	ピーフン ごまあぶら	こまつな にんじん たけのこ ほししいたけ えのきたけ	18.0	21.8
	チンゲンサイとツナのソテー	ツナ	あぶら	チンゲンサイ きりほしだいこん	2.4	3.2		きびなごのりごまあげ	きびなご あおりのり	でんぶん こむぎ ごま あぶら		1.9	2.4
9 (火)	かみかみ とりごぼうごはん	あぶらあげ とりにく だいず	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん しらたき	606	790	24 (水)	ごはん		こめ		631	797
	牛乳	牛乳			26.5	32.9		牛乳	牛乳			27.3	33.6
	くきわかめと とうふのスープ	くきわかめ とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	にんじん えのきたけ	2.5	3.5		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	27.3	33.6
	はるまき こまつなのソテー	はるまき ハム	あぶら	こまつな とうもろこし				牛乳	牛乳			17.9	21.1
10 (水)	ごはん		こめ		625	765	25 (木)	ごはん		こめ		632	810
	牛乳	牛乳			23.4	27.1		牛乳	牛乳			30.1	38.1
	ぐだくさんみそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう	20.7	24.6		やさしいスープ	ベーコン うずらたまご		たまねぎ にんじん こまつな レモン	29.1	36.6
	いわしのうめソースがけ かみなりこんにゃく	いわし	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	うめ こんにゃく	1.7	2.2		さけとポテトの レモンに	さけ	でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま		2.5	3.2
11 (木)	あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな	647	808	26 (金)	ごはん		こめ		623	791
	牛乳	牛乳			25.8	31.5		牛乳	牛乳			25.3	31.0
	ミニくるパン		パン		19.4	23.1		スーミータン	とりにく たまご	でんぶん	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし クリームコーン	1.5	1.9
	しらたまごいりフルーツポンチ		しらたまご	みかん パイン りんご	2.3	2.8		チンジャオロース	ぶたにく	あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	たけのこ ビーマン もやし にんにく しょうが		
12 (金)	ごはん		こめ		619	783	29 (月)	ごはん		こめ		628	793
	牛乳	牛乳			24.4	30.0		牛乳	牛乳			23.2	28.9
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	しらたき たまねぎ さやいんげん にんじん	19.5	22.9		きのこの クリームシチュー	ベーコン とりにく スキムミルク 牛乳	じゃがいも あぶら バター こむぎ	にんじん しめじ エリンギ たまねぎ パセリ	27.9	34.4
	ズッキーニとたまごのいためもの	ハム たまご	あぶら	ズッキーニ	1.9	2.5		マカロニサラダ	ツナ	マカロニ あぶら マヨネーズ	キャベツ きゅうり	2.2	3.0
15 (月)	ジャンバラヤ	ウィンナー	こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ トマト ピーマン あかピーマン まピーマン	658	792	30 (火)	ごはん		こめ		640	786
	牛乳	牛乳			21.3	25.5		牛乳	牛乳			24.7	29.4
	チキンヌードル スープ	とりにく	スパゲティ あぶら	にんにく たまねぎ にんじん セロリー パセリ	26.0	29.7		のっぺい	とりにく なまあげ	さといも でんぶん あぶら	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ	24.0	27.5
	きんとんパイ		きんとんパイ あぶら		2.2	2.8		チーズいりはんぺんフライ	ぶたにく	こめ さとう ごま		2.3	2.8

*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。

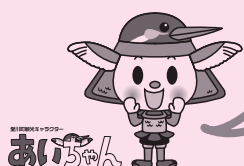
6月は食育月間

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。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日



今年度の食育の日にテーマは、「偉人の好きな食べ物」です。歴史に名を残した偉人の食生活や好物を紹介します。



★給食に関する届出について

- 給食を停止する場合・・・病気やけが、入院等の理由により、連続して5日以上給食を欠食する場合は、届出の提出があった日から5日後より給食を停止することができます。停止を希望する場合は、「学校給食申込変更届出書」(町HPより取得可)に必要な事項を記入の上、学校まで提出してください。
 - 給食を再開する場合 / 喫食内容を変更する場合・・・再開時期や変更内容等を学校にご相談の上、「学校給食申込変更届出書」を提出してください。
- ※食材の調達、停止に平日中4日が必要となりますので、速やかに手続きを行ってください。