



学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 献 立 名	だて めい 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 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献 立 名	だて めい 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 (小学校)	栄養量 (中学校)
			血や肉や 骨になるもの	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)	たんぱく質 (g)				脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (木)	ロールパン			パン		617	789	16 (金)	ごはん			こめ	634	784	
	牛乳	牛乳				25.6	31.9		牛乳	牛乳				21.8	25.9
	ひよこまめの スープ	ぶたにく ひよこまめ	あぶら	にんじん たまねぎ パセリ		31.0	38.5		キーマカレー	ぶたにく スキムミルク ひよこまめ	じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん とうもろこし		19.6	23.3
	とりにくのスパイスやき コールスローサラダ	とりにく ハム	さとう	にんにく レモン キャベツ きゅうり とうもろこし		2.4	3.0		かいそうサラダ	わかめ くきわかめ こんぶ ツナ			キャベツ きゅうり にんじん	2.4	3.0
									わふうかんぎつドレッシング			わふうかんぎつドレッシング			
2 (金)	ごはん			こめ		612	774	19 (月)	ごはん			こめ	620	778	
	牛乳	牛乳				29.2	37.8		牛乳	牛乳				31.6	38.1
	こつゆ	ほたてかいばしら とうふ	さとも ふ	ほうれんそう にんじん きくらげ しらたき		17.0	20.3		シーボールの スープ	いかつみれ とうふ かまぼこ わかめ	はるさめ	たまねぎ しょうが		18.6	21.6
	ソースカツ キャベツのいためもの れいとうもも	チキンカツ ハム	あぶら さとう あぶら	キャベツ もも		2.2	3.0		まぐろのステーキ	まぐろ	あぶら さとう	たまねぎ しょうが にんにく		2.4	3.1
5 (月)	ごはん			こめ		645	800	20 (火)	えだまめごはん			こめ	670	817	
	牛乳	牛乳				26.4	33.9		牛乳	牛乳				23.6	28.1
	あおなとえびの スープ	えび とうふ	あぶら さとう でんぶん	ほししいたけ たけのこ にんじん こまつな		22.1	2.0		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		24.4	29.1
	あげぎょうざ もやしとりささみの ちゅうかあえ	ぎょうざ とりささみ	あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうり もやし しょうが		2.0			わふううめチキン	とりにく	でんぶん あぶら さとう	うめ		2.0	2.7
6 (火)	ごはん			こめ		636	800	21 (水)	おやこどん	とりにく たまご	こめ ふ あぶら さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	602	770	
	牛乳	牛乳				27.3	33.9		牛乳	牛乳				18.8	23.0
	さわにわん	ぶたにく	あぶら	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな		21.4	1.8		スッキーニとじゃがいもの いためもの	ぶたにく	じゃがいも あぶら	ズッキーニ たまねぎ	1.6	2.1	
7 (水)	ごはん			こめ		637	786	22 (木)	コッペパン			パン	627	776	
	牛乳	牛乳				26.5	32.2		牛乳	牛乳				26.4	33.0
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく だいたい みそ	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		19.2	2.3		ポテトの ミルクスープ	ベーコン スキムミルク	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリーンピース	2.3	3.1	
8 (木)	はるさめの あえもの くだもの	ハム	はるさめ さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ ジュシーフルーツ				くじらの かりんとうあげ マーガリン	くじらにく だいたい	さつまいも さとう でんぶん あぶら	しょうが				
	ソフトフランスパン			パン		615	775	23 (金)	ごはん			こめ	666	829	
	牛乳	牛乳				23.9	29.7		牛乳	牛乳				22.5	26.8
	コーンクリーム スープ	とりにく 牛乳	じゃがいも ニョッキ あぶら バター コーンスターチ	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		22.4	2.1		さつまじる	とりにく みそ	さつまいも あぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	1.8	2.5	
あじのマリネ	あじ	でんぶん あぶら さとう	トマト きゅうり たまねぎ				ぶたにくの レモンしょうゆソテー		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				
9 (金)	ハヤシライス	ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム		653	812	26 (月)	こめロールパン			パン	625	799	
	牛乳	牛乳				22.0	26.8		牛乳	牛乳				29.3	36.5
12 (月)	さくらんぼゼリーいり フルーツポンチ			もも パイン りんご さくらんぼゼリー		18.4	21.6	BLTスープ	ベーコン たまご いんげんまめ	あぶら	たまねぎ トマト レタス	2.5	3.0		
	ココアあげパン			パン あぶら さとう		661	837	ホキのバター焼き ふかしさつまいも	ホキ	バター	パセリ				
	はっこう乳	はっこう乳				21.0	26.5	ふたどん	ぶたにく	こめ あぶら さとう	しょうが たまねぎ ごぼう えのきたけ にんじん しらたき	643	807		
13 (火)	マカロニの クリームに ひじきサラダ	とりにく 牛乳	マカロニ あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム		25.0	32.7	牛乳	牛乳				18.4	21.7	
	ごはん			こめ		623	792	きのこのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		だいこん しめじ なめこ こまつな	1.9	2.5		
	牛乳	牛乳				33.2	41.0	ヨーグルト	ヨーグルト						
14 (水)	スーラータン	とりにく とうふ たまご	でんぶん ごまあぶら	きくらげ にんじん えのきたけ		20.6	24.8	27 (火)	ごはん			こめ	630	783	
	きびなごの のりごまあげ デザート	きびなご あおのり	でんぶん こむぎこ ごま あぶら	シークワサーゼリー		1.5	1.8		牛乳	牛乳				21.3	25.9
	かみかみ とりごぼうごはん	あぶらあげ とりにく だいたい	こめ むぎ あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく		28.7	34.9		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	1.6	1.9	
	牛乳	牛乳				21.2	24.8		ブロッコリーと キャベツのごまサラダ	ツナ	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 にんじん			
15 (木)	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	じゃがいも あぶら	にんじん ねぎ キャベツ		2.4	3.0	29 (木)	トマトたんたんめん	ぶたにく だいたい みそ ごまあぶら	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	ほししいたけ トマト もやし たら ねぎ にんにく しょうが	694	799	
	はくさいとツナの いためもの さつまいもスティック	ツナ	あぶら	はくさい とうもろこし きりぼしだいこん					牛乳	牛乳				26.6	33.9
	サンマーメン	ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ もやし こまつな にんにく しょうが		619	888		ミニメロンパン <small>(小学校のみ)</small>		パン			2.5	2.8
	牛乳	牛乳				23.1	33.7		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 とうもろこし			
	ミニロールパン <small>(小学校のみ)</small>			パン		27.7	30.0		ぶたにくずし	ぶたにく	こめ さとう ごま	レモン ごぼう かんぴょう さやいんげん	622	777	
あげしゅうまい かぼちゃのサラダ	しゅうまい 牛乳	あぶら マヨネーズ	かぼちゃ にんじん きゅうり		2.5	2.9	牛乳	牛乳					28.2	34.2	
くだもの				パレンシアオレンジ				むらくもじる	とりにく とうふ たまご	でんぶん あぶら	たまねぎ ほうれんそう	2.4	2.9		
								ししゃもフライ	ししゃもフライ	あぶら					

*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



<6月15日・6月29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。

今年度の食育の日にテーマは、「『国語の教科書』を給食で味わおう」です。国語の教科書に出てくる料理や食材を紹介しています。



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