



学校給食予定献立表



愛川町立小中学校

日 (曜日)	こん 献	だて 立	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	だて 立	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)					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)
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 23.6 25.5 2.4	781 28.8 30.5 2.9	17 (月)	こめこロールパン				パン		618 26.6 30.1 2.5	793 33.4 37.6 3.5
	牛乳			牛乳						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			
	むしパン				むしパン					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				
	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													
4 (火)	チャーハン			ウインナー なんと じゃこ たまご	こめ むぎ あぶら	ねぎ	622 27.8 23.3 2.4	800 36.5 29.3 3.5	18 (火)	ふかがわめし	あさり	こめ		はねぎ しょうが		647 29.3 25.6 2.5	772 34.7 28.9 3.2
	牛乳			牛乳						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 はくさい ほししいたけ だいこん			
	くきわかめととうふのスープ	くきわかめ とうふ			にんじん えのきたけ					こまつなのにびたし デザート	あぶらあげ		チーズワッフルドッグ				
	むししゅうまい	しゅうまい															
	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													
	おさつスティック		おさつスティック														
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 24.9 19.5 2.0	793 30.1 23.0 2.6	19 (水)	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 28.2 21.9 2.3	760 34.7 26.3 3.1	
	牛乳	牛乳						カルドデガジーナ (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					
	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				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					
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 28.8 26.2 2.5	831 38.1 27.6 2.5	20 (木)	あげぱん	きなこ	パン あぶら さとう			692 23.3 33.4 2.3	858 28.6 40.6 3.1	
	牛乳	牛乳						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					
	ミニロールパン (小学校のみ)		パン					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	ほうれんそう キャベツ					
	いかのてんぷら	いか	こむぎこ あぶら					デザート			おこめのムース						
	いそかあえ	のり かつおぶし	ごまあぶら	ほうれんそう													
7 (金)	ごはん				こめ		626 27.6 20.9 1.4	789 34.0 24.8 1.8	21 (金)	うめちりごはん	しらす	こめ ごま	うめ しそ		627 25.1 20.0 1.9	775 30.3 23.6 2.7	
	牛乳	牛乳						牛乳		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					
	むらくもじる	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				じゃがいものにつけ									
	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														
10 (月)	くだもの					みしょうかん			24 (月)	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				
	くろパン		パン				620 22.9 20.6 2.1	784 29.2 26.1 2.8		コッペパン		パン			646 31.7 28.9 2.5	824 41.4 35.9 3.3	
	はっこう乳	はっこう乳								牛乳	牛乳						
	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				牛乳		牛乳 スキムミルク とりにく ヨーグルト	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					
	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				タンドリーチキン					にんにく しょうが				
11 (火)	マーガリン		マーガリン						25 (火)	ゆでブロッコリーと コーン			ブロッコリー とうもろこし				
	いちはごジャムマーガリン		いちごジャムマーガリン														
	ごはん		こめ				646 22.8 24.0 1.7	817 28.7 30.5 2.3		ごはん		こめ			648 26.1 21.8 1.9	793 31.6 25.9 2.2	
	牛乳	牛乳						牛乳		牛乳							
12 (水)	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			26 (水)	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				
	わふううめチキン	とりにく	でんぶん あぶら さとう	うめ				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					
	かみなりこんにゃく		ごまあぶら ごま こんにゃく					くだもの					れいとうみかん				
	さけごはん	さけ	こめ ごま				623 26.1 13.4 2.0	779 32.0 15.0 2.6		ごはん		こめ			606 24.7 18.4 1.9	772 30.2 21.6 2.4	
13 (木)	牛乳	牛乳							27 (木)	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				
	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				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					
	たちうおのしおやき	たちうお	あぶら					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 いら ねぎ にんにく しょうが			602 27.2 26.1 2.5	813 34.9 26.5 2.9	
	いんげんのごまあえ		ごま さとう	さやいんげん				牛乳		牛乳							
	ナン		ナン				612 26.8 29.2 2.4	778 33.8 35.9 3.1		ミニこめロールパン (小学校のみ)		パン					
14 (金)	牛乳	牛乳							28 (金)	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				
	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 ブッキーニ にんじん トマト にんにく エリンギ セロリー				こぎつねごはん		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 26.4 17.5 2.1	769 32.1 20.8 2.9	
	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				牛乳		牛乳							
* 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。																	

* 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。



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すごすために、「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。

