



令和元年度6月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こんだて 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 たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
3 (月)	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 なると たまご えび とうふ ぎょうざ	こめ むぎ あぶら でんぷん	ねぎ たけのこ ほしいたけ にんじん チンゲンサイ	629	25.4
					25.1	2.4
4 (火)	パンドリーナ 牛乳 クラムチャウダー ほうれんそうときのこのソテー おさつチップス	牛乳 あさり ベーコン スキムミルク ハム	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ おさつチップス	にんじん たまねぎ パセリ ほうれんそう しめじ ホールコーン	678	28.1
					25.3	2.4
5 (水)	サンドパン 牛乳 カレースープ しろみざかなフライ タルタルソース いろどりやさいのソテー	牛乳 ベーコン しろみざかなフライ	パン マカロニ あぶら タルタルソース	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ さやいんげん ホールコーン	697	32.8
					24.3	2.8
6 (木)	ごはん 牛乳 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 のりたまふりかけ	牛乳 とうふ ぶたにく だいず のりたまふりかけ	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら ごま さとう さつまいも	にんじん ねぎ しょうが チンゲンサイ ほしいたけ	680	20.7
					24.0	2.0
7 (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 ごま さとう 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 にら はくさい パナナ	617	14.5
					19.8	2.0
10 (月)	わかめごはん 牛乳 とんじる チンゲンサイとツナのソテー やきのり デザート	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ みそ ツナ のり	こめ あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ きりぼしだいこん ピーチゼリー	611	16.3
					22.6	2.2
11 (火)	サンマーめん 牛乳 むししゅうまい ミニミルクスティックパン ほうれんそうのからししょうゆ	牛乳 ぶたにく しゅうまい かにかまぼこ	ちゅうかめん ごまあぶら パン でんぷん さとう	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	609	22.6
					25.3	2.6
12 (水)	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 でんぷん	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	501	11.7
					17.3	1.7
13 (木)	くろパン 牛乳 ごもくあまず あおなともやしのあえもの ヨーグルト マーガリン	牛乳 だいず ちくわ ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	パン あぶら さとう でんぷん ごまあぶら マーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし	697	28.6
					29.2	2.6
14 (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 だいず スキムミルク とりにく きんときまめ 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	680	17.3
					24.1	2.5
17 (月)	たらこごはん 牛乳 にくだんごのスープ にまめ	牛乳 たらこ にくだんご とうふ きんときまめ	こめ むぎ ごま はるさめ でんぷん さとう	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	611	14.8
					21.8	2.5
18 (火)	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 ツナ	パン あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン	629	28.5
					24.9	2.5
19 (水)	ピラフ 牛乳 チンゲンサイのスープ さけのグリル	牛乳 ウインナー えび ベーコン さけ うずらたまご	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ ピーマン エリンギ ホールコーン にんじん レモン チンゲンサイ パセリ	623	22.6
					31.2	2.6
20 (木)	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	牛乳 ぶたにく あぶらあげ チーズ ハム	うどん パン でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが かぼちゃ ブロッコリー ホールコーン	616	23.1
					24.6	2.9
21 (金)	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	たまねぎ しらたき さやいんげん にんじん こまつな	627	15.0
					22.6	1.9
24 (月)	ぶたにくずし 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 わかめ 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	609	18.1
					24.2	2.5
25 (火)	ミルクパン はっこう乳 やさいスープ ラザニア	はっこう乳 とりにく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	パン あぶら マカロニ バター こむぎこ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ エリンギ ホールトマト	670	18.1
					24.6	2.8
26 (水)	ごはん 牛乳 いもだんごじる きゅうりとキャベツのあまずあえ さばのしおやき	牛乳 あぶらあげ とりにく さば	こめ じゃがもち さとう あぶら	チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	651	19.4
					25.5	2.2
27 (木)	こめころーるパン 牛乳 なつやさいのラタトゥイユ じゃがいものソテー デザート	牛乳 とりにく いんげんまめ	パン あぶら じゃがいも	なす たまねぎ かぼちゃ パプリカ トマト にんにく ズッキーニ さやいんげん ホールコーン りんごゼリー	606	20.9
					22.4	1.9
28 (金)	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 あぶら こむぎこ さつまいも じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ にんにく ホールトマト きゅうり	689	19.2
					22.3	1.7

※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。子どもの健康な体づくりや、いきいきとした生活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。

今年の食育の日(毎月19日)は「絵本に出てくるお料理」がテーマです。

