

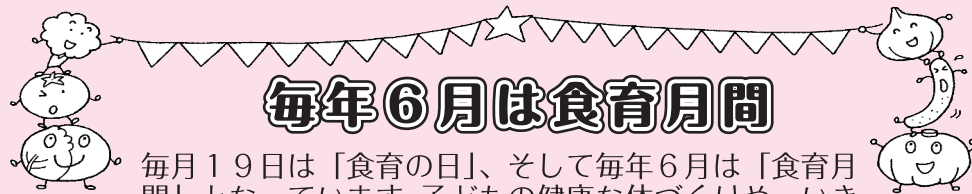


# 学校給食予定献立表



日 曜	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 とともえるもの	栄養量 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 曜	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 とともえるもの	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 (火)	フィッシュバーガー	しるみさかなフライ	パン あぶら		676	840	16 (水)	ピラフ	えび ウインナー	こめ むぎ バター あぶら	たまねぎ ピーマン エリンギ	6.9	772	
	牛乳	牛乳			28.7	34.5		牛乳	牛乳				29.8	39.0
	カレースープ	とりにく	あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ	24.3	29.6		牛乳	牛乳				21.4	26.5
	いりどりやさいのソテー		あぶら	キャベツ さやいんげん ホールコーン にんじん	2.3	3.0		むらくもじる	とりにく とうふ たまご	でんぷん あぶら	たまねぎ こまつな		2.5	3.0
2 (水)	ごはん		こめ		665	802	17 (木)	レバーのケチャップいため	レバー	さとう				
	牛乳	牛乳			25.3	29.3		バターライス		こめ むぎ バター			643	808
	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 にんじん さやいんげん	17.4	19.3		牛乳 えきたいコーヒー	牛乳	えきたいコーヒー			23.9	29.2
	こまつなのびたし なっとう	あぶらあげ なっとう		こまつな もやし	1.6	2.0		フェジョアアダ	ウインナー しろいんげんまめ だいず あかいんげんまめ	じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ にんにく		1.8	2.0
3 (木)	ごはん		こめ		631	804	18 (金)	とりにくの ヴィナグレッチソース	とりにく	あぶら	たまねぎ ピーマン パプリカ パセリ トマト			
	牛乳	牛乳			25.6	31.7		むぎごはん		こめ むぎ			635	795
	すきやき	ぶたにく やきとうふ	ふ あぶら さとう	しらたき はくさい にんじん ねぎ	16.7	20.2		牛乳	牛乳				25.3	32.0
4 (金)	ひじきとキャベツのサラダ	ハム ひじき	さとう あぶら	キャベツ ホールコーン	2.0	2.5	けんちんじる	あぶらあげ とうふ	さとも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにやく		18.4	21.8	
	じゃこいりチャーハン	ウインナー なた ちりめんじゃこ たまご	こめ むぎ あぶら	ねぎ	620	791	いわしのかばやき	いわし	あぶら さとう でんぷん			2.1	2.7	
	牛乳	牛乳			24.2	30.7	あおなのそくせきづけ	こんぶ	ごまあぶら	きゅうり キャベツ こまつな				
	コンソメスープ		じゃがいも でんぷん あぶら	たまねぎ ホールコーン ほうれんそう	20.7	26.1	ごはん		こめ			654	797	
	もやしとりささみの ちゅうかあえ	とりにく	さとう ごまあぶら ごま	きゅうり もやし しょうが	2.2	3.2	牛乳	牛乳				26.3	30.2	
7 (月)	おさつチップス		おさつチップス				21 (月)	ぶたにくと だいこんのスープ	ぶたにく うずらたまご	はるさめ ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく	18.9	20.8	
	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	635	800	とらふハンバーグ	とらふハンバーグ	さとう でんぷん			1.8	2.1	
	牛乳	牛乳			22.9	28.1	ゆでやさい			キャベツ にんじん				
	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 こんにやく こまつな	15.6	18.0	22 (火)	こめロールパン		パン			636	793
8 (火)	さくらんぼゼリー入り フルーツポンチ			もも みかん パイン りんご さくらんぼゼリー	2.0	2.7	牛乳	牛乳				25.2	30.8	
	あげパン	きなこ	パン あぶら さとう		649	827	なつやさいの ラタトゥイユ	とりにく しろいんげんまめ	あぶら	なす たまねぎ かぼちゃ トマト にんにく ズッキーニ パプリカ		22.2	27.0	
	牛乳	牛乳			21.5	26.7	じゃがいものソテー		じゃがいも あぶら	ホールコーン さやいんげん		2.0	2.8	
9 (水)	コーンクリームスープ	とりにく 牛乳	ニョッキ バター あぶら コーンスターチ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ホールコーン クリームコーン	23.5	28.8	23 (水)	ごはん		こめ			623	791
	ごぼうサラダ		ごまドレッシング	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	2.1	2.9	牛乳	牛乳				27.0	33.3	
	わかめごはん	わかめ	こめ		650	810	ごもくあまず	だいず ぶたにく ちくわ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン		15.6	18.1	
10 (木)	牛乳	牛乳			22.6	27.5	はくさいのじゃこあえ	ちりめんじゃこ かつおぶし	さとう ごま	はくさい きゅうり		2.3	2.9	
	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 はくさい	16.5	19.2	24 (木)	※カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	645	859	
	チンゲンサイとツナのソテー	ツナ	あぶら	チンゲンサイ きりぼしだいこん バナナ	2.2	2.9	牛乳	牛乳				30.8	31.1	
11 (金)	くだもの						25 (金)	むしパン (小学校のみ)		むしパン		2.1	2.1	
	※サンマーめん	ぶたにく	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん たまねぎ もやし こまつな しょうが にんにく	611	791	ほうれんそうとひじきのサラダ	ツナ ひじき	ごま さとう	ほうれんそう ホールコーン				
	牛乳	牛乳			26.5	36.2	いかにフリッター	いかにフリッター	あぶら					
	ミニミルクスティックパン (小学校のみ)		パン		22.0	21.3	29 (火)	パンドリーナ		パン			647	863
	むししゅうまい	しゅうまい			2.5	2.9	はっこう乳	はっこう乳				24.0	31.6	
14 (月)	ほうれんそうのからししょうゆあえ	かにかまぼこ	さとう	ほうれんそう			くらムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 スkimミルク	あぶら こむぎ バター	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		22.4	30.8	
	ごはん		こめ		660	816	ほうれんそうときのこのソテー	ウインナー	あぶら	ほうれんそう しめじ ホールコーン		2.2	2.8	
	牛乳	牛乳			23.4	28.4	28 (月)	ごはん		こめ			687	886
15 (火)	ポークカレー	ぶたにく スキムミルク	じゃがいも こむぎ あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース	15.8	18.1	牛乳	牛乳				23.4	30.6	
	まめのサラダ	ハム きんときまめ いんげんまめ	さとう	キャベツ	2.0	2.7	あげじゃがいもの そばろに	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん		20.2	26.7	
	ごはん		こめ		680	818	プロッコリーのおかかあえ	かつおぶし	さとう	キャベツ プロッコリー		1.7	2.5	
15 (火)	牛乳	牛乳			24.9	27.9	チーズ	チーズ						
	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 にんじん	22.2	25.2	29 (火)	パン		パン			647	863
	はるさめのあえもの	ハム たまご	あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	きゅうり キャベツ	2.0	2.7	はっこう乳	はっこう乳				24.0	31.6	
	さばのしおやき	さば	あぶら				くらムチャウダー	あぶり ベーコン 牛乳 スkimミルク	あぶら こむぎ バター	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ		22.4	30.8	
15 (火)	ミルクパン		パン		642	847	ほうれんそうときのこのソテー	ウインナー	あぶら	ほうれんそう しめじ ホールコーン		2.2	2.8	
	牛乳	牛乳			23.2	29.7	29 (火)	ビビンバ	ぶたにく	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら	もやし にんにく しょうが もやし にんじん はねぎ ほうれんそう		630	813
	ポテトスープ	ベーコン うずらたまご	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	24.5	28.9	牛乳	牛乳				21.7	31.4	
	チリコンカーン	ぶたにく だいず いんげんまめ	あぶら こむぎ	たまねぎ にんにく	2.3	3.2	トックスープ	とりにく	トック	はくさい ほししいたけ にんじん えのきたけ ねぎ		17.8	20.7	
デザート	とうにゅうプリン					くだもの			オレンジ		2.0	2.8		

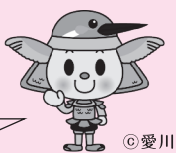
\*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。



## 毎年6月は食育月間

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について振り返る機会にしてください。今年の食育の日のテーマは、「ことわざを食から知ろう」です。食に関係することわざを紹介しています。

※6月10日と6月24日の献立について  
中学校は「ソフト麺(袋麺)」が届きます。  
エネルギー量が満たされるためパンはつき  
ませのでご了承ください。



### 今月のオリパラ給食 《ブラジル》

- ・バターライス・牛乳 液体コーヒー
- ・フェジョアアダ・鶏肉のヴィナグレッチソース

