



学校給食予定献立表



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら さいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるものになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるものになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質
1	木	ごはん					こめ		608
		牛乳		牛乳					
		マーボー豆腐	ぶたひきにく とうふ あかみそ		にんじん	たまねぎ にんにく しいたけ しょうが グリンピース	さとう でんぶん	油	
キャベツともやしのごま酢和え				キャベツ もやし	さとう	ごま			
2	金	小さいコッペパン					コッペパン		606
		牛乳		牛乳					
		和風スパゲッティ	ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ	スパゲッティ	油	23.9
		コールスロー			にんじん	キャベツ	さとう	油	
		いちごジャム				いちごジャム			
5	月	全校弁当日							
6	火	ごはん					こめ		676
		牛乳		牛乳					
		とびうおのつみれ汁	☆とびうおつみれ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ			29.3
		チキンカツ	とりにく				こむぎこ パンこ	油	
高菜の炒め物	だいな		たかなづけ	たまねぎ しょうが		油			
7	水	小さいコッペパン					コッペパン		605
		牛乳		牛乳					
		焼きそば	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	やきそばめん	油	25.8
		アスパラガスのソテー	ウインナー		アスパラガス	とうもろこし		油	
すいか				すいか					
8	木	ごはん					こめ		642
		牛乳		牛乳					
		厚揚げとじゃがいものみそ煮	ぶたにく あつあげ あげかまぼこ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	29.4
		しいらの塩こうじ焼き	しいら						
もやしの甘酢和え			ピーマン	もやし	さとう				
9	金	パンパン					パンパン		622
		牛乳		牛乳					
		ポテトスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	油	26.0
		豚肉と野菜のサラダ(豚肉)	ぶたにく			しょうが		油	
		豚肉と野菜のサラダ(野菜)			にんじん	キャベツ	さとう		
一食ごまドレッシング						☆ごまドレッシング			
12	月	ごはん					こめ		692
		牛乳		牛乳					
		紀州汁	あつあげ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ☆ねりうめ			26.9
		ぶりのから揚げ	ぶり				こむぎこ でんぶん	油	
浦上そば	ぶたにく あげかまぼこ		にんじん	もやし ごぼう こんにやく	さとう	油			
13	火	ごはん					こめ		604
		牛乳		牛乳					
		じゃがいものそばろ煮	ぶたひきにく		にんじん	たまねぎ こんにやく グリンピース	じゃがいも さとう でんぶん	油	24.2
		手作りふりかけ	かつおぶし		にぼし		さとう	ごま	
きゅうりとわかめの酢の物			わかめ	きゅうり	さとう				
14	水	黒砂糖パン					くろざとうパン		601
		牛乳		牛乳					
		皿うどん	ぶたにく はんぺん いか あげかまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし	チャーメン さとう でんぶん	油	25.4
いんげんとエリンギのソテー	ベーコン		さやいんげん	エリンギ		油			
15	木	ごはん					こめ		626
		親子丼の具	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ しいたけ ふかねぎ	さとう でんぶん	油	
		牛乳		牛乳					24.6
		根菜のごま汁	あぶらあげ むぎみそ		にんじん	だいこん ごぼう	じゃがいも	ごま	
冷凍みかん				みかん					

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よく噛むことによってからだに良いことがたくさんあります。ひとくち30回をめざしましょう。



◎裏面もごらんください。



学校給食予定献立表



◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

ひつけ 日付	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	おも はたら ざいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校	
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー
			たんぱく質	むかしつ 無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質
16	金	コッペパン					コッペパン		624
		牛乳		牛乳					
		麦入り野菜スープ	ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ もやし	むぎ	油	29.8
		鶏肉のハーブ焼き	とりにく		バジル			オリーブ油	
枝豆サラダ				えだまめ きゅうり とうもろこし	さとう	油			
19	月	全校弁当日							
20	火	ごはん					こめ		654
		牛乳		牛乳					
		厚揚げの中華煮	ぶたにく あつあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリンピース	さとう でんぶん	ごま油	23.4
涼拌なす			にんじん	なす	さとう はるさめ	ごま ごま油			
21	水	コッペパン					コッペパン		607
		牛乳		牛乳					
		ごぼうのクリームスープ	とりにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう えのきたけ	こめこ	油 なまクリーム	24.9
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	
オレンジ				オレンジ					
22	木	ごはん					こめ		603
		牛乳		牛乳					
		もずくの吸い物	とりにく はんぺん	もずく		たまねぎ ふかねぎ			25.0
		スルルーのから揚げ	☆きびなご(こなつき)					油	
マーミナーチャンプルー	ぶたにく とうふ		にんじん	もやし にがうり	さとう	油			
23	金	コッペパン					コッペパン		602
		牛乳		牛乳					
		トマト味の肉じゃが	ぶたにく		にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	26.0
		海そうサラダ		かいそうミックス		きゅうり だいこん とうもろこし	さとう	油	
キャンディチーズ		チーズ							
26	月	ごはん					こめ		646
		牛乳		牛乳					
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	25.2
		いわしの梅煮	☆いわしのうめに						
もやしとうりのアーモンド和え				しろうり もやし	さとう	アーモンド			
27	火	ごはん					こめ		683
		牛乳		牛乳					
		キーマカレー	ぶたひきにく だいず		にんじん ピーマン トマト(かん)	たまねぎ		油 カレールウ	27.3
		チキンサラダ(チキン)	とりにく			レモンじる			
チキンサラダ(野菜)				きゅうり とうもろこし	さとう	油			
28	水	はちみつパン					はちみつパン		601
		牛乳		牛乳					
		冬瓜とうずら卵のスープ	とりにく とうずらたまご		にんじん こまつな	とうがん			25.5
		炒めビーフン	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ もやし	ビーフン	ごま油 油	
レモンゼリー					☆レモンゼリー				
29	木	ごはん					こめ		608
		牛乳		牛乳					
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく ふかねぎ			23.7
		焼肉	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	油	
30	金	コッペパン					コッペパン		600
		牛乳		牛乳					
		かぼちゃシチュー	とりにく ベーコン	スキムミルク チーズ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリンピース	こむぎこ	油 バター	25.1
		キャベツと甘夏のサラダ				キャベツ あまなつ(かん)	さとう	油	

まいつき にち  
毎月19日は、  
「食育の日」「食卓の日」  
そして、6月は食育月間です。

しょくいく は、いきる うえ の基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもので、毎日の暮らしの中で繰り返し行っていく必要があります。学校でも給食時間をはじめ、さまざまな時間での取り組みを進めています。御家庭でもふだんの食生活を振り返る機会にさせていただけたらと思います。

◎裏面もごらんください。