

6月 学校給食献立予定表

6月は食育月間です。
「食」の大切さについて
考えてみましょう！



日・曜	月	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	栄養量		
			(ねつや力になる)	(体をつくる)	(体のちようしをととのえる)	エネルギー		
			たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	ビタミン	(kcal)	えんぶん 塩分 (g)	
3	月	てづくりナン ぎゅうにゅう バターチキンカレー キャベツとハムのサラダ	こむぎこ さとう べにばなあぶら じゃがいも こめあぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なまクリーム ロースハム	たまねぎ あわびたけのしめ グリーンピース にんにく しょうが トマト(缶) セロリ キャベツ こまつな にんじん コーン	小	605	2.5
4	火	★歯と口の健康週間メニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに きりぼしだいこんのすのもの	ごはん むぎ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	小	572	1.5
5	水	★歯と口の健康週間メニュー★ ひじきごはん ぎゅうにゅう きくいものきんぴら ちりめんみそしる	ごはん こめあぶら さとう きくいも こんにやく しろごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ さつまあげ わかめ しらすぼし みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	小	570	2.4
6	木	★歯と口の健康週間メニュー★ ツイストパン ぎゅうにゅう マカロニのクリームに きゅうりとツナのサラダ	パン(バター) マカロニ じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム だっしふんにゅう まぐろのみずに	たまねぎ にんじん あわびたけのしめ グリーンピース セロリ きゅうり もやし	小	625	2.1
7	金	★歯と口の健康週間メニュー★ ごはん ぎゅうにゅう あかうおのにつけ みそけんちんじる	ごはん(よしわまい) さとう こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう あかうお やきどうふ あぶらあげ みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	小	580	2.7
10	月	★歯と口の健康週間メニュー★ むぎごはん ぎゅうにゅう あまごのからあげ もやしのごまずあえ とうふじる	ごはん むぎ でんぷん なたねあぶら さとう しろごま ふ	ぎゅうにゅう あまご ちくわ わかめ とりにく とうふ	もやし きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	小	586	1.9
11	火	じゃことだいずのチャーハン ぎゅうにゅう ぶたにくだんごのスープ ヨーグルト	ごはん こめあぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう しらすぼし たまご だいず ぶたにく ヨーグルト	こまつな たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ	小	574	2.6
12	水	★料理力メニュー★ ふわふわどんぶり ぎゅうにゅう ほうれんそうのおひたし フルーツポンチ	ごはん さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご わかめ かつおぶし	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ ほうれんそう もやし みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	小	614	2.0
13	木	ごはん ぎゅうにゅう ジャージャンどうふ こまつなのナムル	ごはん ごまあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ しらすぼし	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ピーマン きくらげ しょうが もやし こまつな にんにく	小	584	1.9
14	金	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ほうれんそうのしらあえ	ごはん こんにやく じゃがいも こめあぶら さとう しろごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しろみそ かまぼこ	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう	小	588	1.9
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー とりにくとはるさめのスープ	ごはん さとう こめあぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが チンゲンサイ セロリ	小	572	2.1
18	火	うめちりごはん ぎゅうにゅう あげどうふのごもくあかけ れいしゃぶサラダ	ごはん むぎ しろごま でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ ぶたにく わかめ	うめほし にんじん もやし えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	小	656	1.6
19	水	★かみかみメニュー★ キムチチャーハン ぎゅうにゅう たまごわかめのスープ コンジャパン	ごはん むぎ ごまあぶら でんぷん くるみ アーモンド みずあめ しろごま オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しらすぼし たまご わかめ くるまめ	はくさいキムチ あわびたけのしめ たまねぎ にんじん こまつな にんにく えのきたけ セロリ	小	591	2.0
20	木	ピザトースト ぎゅうにゅう コーンスープ バナナ	パン バター オリーブあぶら こめあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん あわびたけのしめ ピーマン にんにく トマト(缶) コーン パセリ セロリ バナナ	小	657	3.0
21	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのパンこやき ほうれんそうのソテー レタスとトマトのスープ	ごはん オリーブあぶら パンこ こめあぶら	ぎゅうにゅう あじ なまクリーム チーズ たまご とうふ	にんにく パセリ ほうれんそう もやし コーン レタス トマト セロリ	小	577	2.2
24	月	ごはん ぎゅうにゅう こいわしのてんぷら だいこんなます とうふとわかめのみそしる	ごはん こむぎこ なたねあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう こいわし とうふ わかめ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	小	623	1.8
25	火	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ごぼうのマリネ	ごはん こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん あわびたけのしめ グリーンピース セロリ ごぼう こまつな コーン	小	624	2.3
26	水	★おたんじょうびメニュー★ ジャージャーめん ぎゅうにゅう ひじきのごまネーズサラダ あじさいゼリー	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう しろごま でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ひじき まぐろのみずに	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし えだまめ ほうれんそう ぶどうジュース	小	570	2.7
27	木	ごはん ぎゅうにゅう なすとぶたにくのみそいため ささみともやしのちゅうかあえ	ごはん こんにやく ごまあぶら さとう でんぷん しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ とりにく	なす たまねぎ ピーマン にんじん きくらげ もやし きゅうり	小	582	1.9
28	金	まいたけのわふうピラフ ぎゅうにゅう こまつなのソテー じゃがいもとまめのれいせいポターージュ	ごはん むぎ バター こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム チーズ	まいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな もやし コーン セロリ	小	603	1.9

*6月は、食育月間です。給食でも、吉和の食材を味わいましょう！(吉和の食材は、字体を変えています。)

*歯と口の健康週間(6/4~6/10)には、噛みごたえのある食材やカルシウムの多い食材を多く取り入れています。

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量()は基準量			
小学校		中学校	
598(650)	2.2(1.9)	763(830)	2.7(2.4)