



# 6月給食献立表

平成30年6月 給食回数 全21回

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もともになるもの(あかいり)	おもに体のちょうしをととのえる もともになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もともになるもの(きいろ)	びこう
1 金	むぎごはん 牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ ぎゅうにゅうかんでん	牛乳 ぶたにく なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト ごぼう こまつな もも	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ ゼリーのもと さとう	
4 月	むぎごはん 牛乳	ひじきごはん あおじそいりあじフライ きりぼしだいこんごまサラダ あつあげとやさいのみそしる	牛乳 ぶたにく ひじき あおじそいりあじフライ かにかまぼこ なまあげ みそ	とうもろこし えだまめ きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごま	はくちのせんじょうめんかん やとみしとういつ献立
5 火	ごはん 牛乳	さばのしろしょうゆやき ごもくきんぴら おかかあえ	牛乳 さば とりにく かつおぶし	ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん もやし こまつな	こめ こんにゃく さとう あぶら	
6 水	米粉パン 牛乳	やとみやさいのスパゲッティ マンナンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ベーコン ヨーグルト	にんにく トマト なす パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ ちんげんさい とうもろこし りんご もも	こめこパン スパゲティ あぶら さとう サラダこんにゃく ドレッシング	
7 木	ごはん 牛乳	サイコロステーキどん ちゅうかスープ てつくりかみかみゼリー	牛乳 ぎゅうにく みそ たまご とりにく わかめ ナタデココ	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん パイン りんごジュース	こめ さとう あぶら ゼリーのもと	
8 金	しらた 牛乳	にくごぼううどん たことポテトのいそあえ ゆかりあえ	牛乳 ぶたにく かまぼこ たこのからあげ あおのり	にんじん ごぼう たけのこ ねぎ もやし キャベツ しそふりかけ	しらたまうどん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	はくちのせんじょうめんかん やとみしとういつ献立
11 月	ごはん 牛乳	やきにく えびしんじょのすましじる あんになフルーツ	牛乳 ぶたにく とうふ えびしんじょ あんになゼリー	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ピーマン はくさい こまつな パイン もも	こめ あぶら さとう でんぷん	
12 火	ごはん 牛乳	コロッケ ひじきのいために だいこんのみそしる	牛乳 コロッケ ひじき ぶたにく だいす わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら こんにゃく さとう	
13 水	ごはん 牛乳	まぐろのマリアナソースあえ そくせきづけ かきたまじる ももゼリー	牛乳 まぐろ たまご かまぼこ とうふ	しょうが きゅうり キャベツ たくあんづけ えのきたけ みつば	こめ でんぷん あぶら さとう ももゼリー	はくちのせんじょうめんかん やとみしとういつ献立
14 木	ごはん 牛乳	さわらのてりやき ほうれんそうと たまごのあえもの にくじゃが	牛乳 さわら たまご ぶたにく	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん グリンピース たまねぎ	こめ さとう でんぷん ごま じゃがいも こんにゃく	
15 金	ちゅうかめん 牛乳	やきぎょうざ ちゃんぽんめんスープ チンゲンサイのあえもの	牛乳 ぎょうざ ぶたにく えびいか なた ハム	たまねぎ キャベツ きくらげ にんじん とうもろこし にんにく しょうが チンゲンサイ もやし	ちゅうかめん さとう あぶら	
18 月	ごはん 牛乳	にこみハンバーグ コールスローサラダ ぶたじる	牛乳 ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ とうもろこし きゅうり だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ	こめ さとう マヨネーズ こんにゃく	
19 火	ごはん 牛乳	みかわあかどりのチキンカツ まぐろのふなみそふう はちはいじる やとみのとうもろこし	牛乳 みかわあかどりのチキンカツ ツナ だいす みそ あぶらあげ とうふ かまぼこ	ねぎ しめじ にんじん とうもろこし	こめ あぶら さとう でんぷん	『あいちをたべるがっこう給食』 (やとみしとういつ献立)
20 水	ごはん 牛乳	さんまみぞれに けんちんじる こまつなごまあえ こめこのパナナケーキ	牛乳 さんまのみぞれに とりにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな もやし	こめ こんにゃく あぶら ごま さとう こめこのパナナケーキ	まぐろのふなみそふう: ツナをつかって、きょうどりよりのふなみそふうにしました。 ・やとみのとうもろこし: やとみしでつくられているとうもろこしです。そのままたべられるほどあまいとうもろこしです。
21 木	むぎごはん 牛乳	カレーライス シーフードサラダ てつくりあじさいゼリー	牛乳 ぶたにく ツナ かにかまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし ぶどうジュース	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ ゼリーのもと さとう ゼリー	
22 金	ごはん 牛乳	すぶた ちゅうかふうコーンスープ パイナップル	牛乳 ぶたにく ベーコン たまご	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン とうもろこし ねぎ パイン	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
25 月	ごはん 牛乳	ぎゅうどん みつばのあえもの わらびもち	牛乳 ぎゅうにく かまぼこ	たまねぎ ねぎ にんじん みつば もやし	こめ こんにゃく さとう あぶら わらびもち	
26 火	ごはん 牛乳	からあげ ごまあえ よしのじる	牛乳 とりにく かまぼこ	しょうが ほうれんそう もやし ねぎ にんじん だいこん えのきたけ	こめ でんぷん あぶら ごま さとう	
27 水	りんごパン 牛乳	じゃがいもベーコンやき アルファベットスープ やさいサラダ	牛乳 ベーコン チーズ とりにく だいす	たまねぎ にんじん パセリ セロリー トマト にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	りんごパン じゃがいも あぶら マカロニ ドレッシング	
28 木	ごはん 牛乳	マーボードウフ はるまき パンサンスー れいとうみかん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ はるまき ハム	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	こめ さとう あぶら でんぷん はるまき	
29 金	なめ 牛乳	セレクトフライ(①しろみぎ かなのソールクあげ・ ②ささみチーズフライ) みずなのあえもの なつやさいのみそしる	牛乳 ①しろみぎかなのソールクあげ ②ささみチーズフライ ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこんのは みずな キャベツ かぼちゃ なす たまねぎ	こめ あぶら さとう ごま	セレクト給食

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー648kcal、たんぱく質27g、脂質28.3% ※小学校中学年を基準としています。