



6月給食献立表

令和3年6月 給食回数 全22回 (5年生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)		びごう		
1 火	ご 牛	は ん 乳 あげじゃがのそぼろに こまつなとたまごのあえもの あいちのみかんゼリーポンチ	牛 乳 ぶたにく ちくわ たまご	にんじん キャベツ こまつな パイナップル もも シモン みかんゼリー (みかん)	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま みかんゼリー (さとう)						
2 水	ご 牛	は ん 乳 マーボードウフ ほうれんそうしゅうまい パンパンジーサラダ	牛 乳 とうふ ぶたにく みそ ほうれんそうしゅうまい (とうふ、さか な) とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ほうれんそうしゅうまい (ほうれんそ う)	こめ さとう あぶら でんぶん ごま ほうれんそうしゅうまい (こむぎこ)						
3 木	ご 牛	は ん 乳 ちくわフライ もやしとコーンのあえもの なすのみそしる	牛 乳 ちくわ たまご あおのり ぶたにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	もやし とうもろこし ちんげんさい にんじん なす えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	5年生給食なし					
4 金	ご 牛	は ん 乳 さばのぎんがみやき きゅうりとちくわのすのもの けんちんじる てつくりプリン	牛 乳 さばのぎんがみやき (さば、みそ) ちくわ とりにく とうふ 牛乳	きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ	こめ さとう プリンのもと						
7 月	ご 牛	は ん 乳 ししゃもフリッター たくあんあえ ほねぶとみそしる ひとくちゼリー (みかん)	牛 乳 ししゃもフリッター (ししゃも) なまあげ みそとうにゅう	きゅうり キャベツ たくあんづけ にんじん だいこん しめじ ごぼう ねぎ みかんゼリー (みかん)	ししゃもフリッター (こむぎこ) こめ あぶら みかんゼリー (さとう)	はとくちのけんこうしゅうかん					
8 火	し ら た ど 牛	ま ん 乳 にくごぼうとん あいちしらすのかきあげ きりほしだいこんのごますあえ	牛 乳 ぎゅうにく かまぼこ こんぶ しらすぼし ハム (とりにく)	ごぼう にんじん はくさい ただのこ ねぎ たまねぎ みつば きりほしだいこん こまつな とうもろこし	しらたまうとん さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら ごま			*地元 おうえんきゅうしよく 応援給食			
9 水	ご 牛	は ん 乳 とりにくのレモンふうみやき ごぼうサラダ しらすのつみれじる	牛 乳 とりにく ツナ とうふ つみれ (たら、しらす)	レモン ごぼう きゅうり はくさい ほうれんそう えのきたけ にんじん	こめ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ						
10 木	こ パ 牛	め こ ん 乳 なすとじゃがいもの ミートソースやき こまつなサラダ とうにゅうコーンスープ	牛 乳 ぎゅうにく チーズ ツナ ベーコン とうにゅう	にんにく たまねぎ なす こまつな キャベツ にんじん とうもろこし パセリ	こめ パン じゃがいも あぶら パンこ さとう						
11 金	ひ ご 牛	じ は ん 乳 たごだいぼのいどあえ いももちとあつあげのみそしる ヨーグルト	牛 乳 とりにく ひじき あぶらあげ たこのからあげ だいたす あおのり なまあげ みそ ヨーグルト	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ だいこん こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも だんご			「おはし チャレンジ デー」			
14 月	な ご 牛	め し 乳 けんちんしのだのにつけ ごますあえ さわにわん	牛 乳 けんちんしのだ (だいたす、あぶらあ げ、たら) ぶたにく	だいこんのは ほうれんそう はくさい にんじん こんにゃく ごぼう だけのこと えのきたけ	こめ さとう ごま					「つまむ」 だいたす、はしをつかって、 つまみましょう。	
15 火	フ ト 牛	レ ス チ ト 乳 ミネストローネ ほうれんそうサラダ	牛 乳 たまご 牛乳 ベーコン だいたす かにかまぼこ	にんじん たまねぎ セロリー ピーマン にんにく トマト キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スライスパン さとう マカロニ じゃがいも あぶら						
16 水	ご 牛	は ん 乳 さけのパンこやき ツナとみずなのあえもの のっぺいじる ういろ	牛 乳 さけ ツな かつおぶし とりにく かまぼこ	みずな キャベツ にんじん しめじ こんにゃく だいこん さやえんどう	こめ マヨネーズ パンこ あぶら さとう ごま でんぶん ういろ			わがし 「和菓子の日」			
17 木	ご 牛	は ん 乳 すぶた ちゅうかうたまごいりコーンスープ かんそうごさかな	牛 乳 ぶたにく とりにく たまご かんそうごさかな	しょうが たまねぎ だけのこと にんじん ピーマン とうもろこし きくらげ えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう			こんげつのおさかな 「めひかり」			
18 金	ご 牛	は ん 乳 めひかりフライ きりほしだいこんのいために ぶたじる	牛 乳 めひかりフライ (めひかり) あぶらあげ ちくわ ぶたにく とうふ みそ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん だいこん ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	めひかりフライ (パンこ、こむぎ こ) こめ あぶら さとう			「おさかな チャレンジデー」			
21 月	わ ご 牛	か は ん 乳 やきにく かほちゃのみそしる ひとくちゼリー (すりおろしピーチ)	牛 乳 わかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ まいたけ にんじん ピーマン かほちゃ えのきたけ こまつな ピーチゼリー (もも)	こめ でんぶん あぶら さとう ピーチゼリー (さとう)	「ながさきちゃんぽん」					
22 火	ち め 牛	う か ん 乳 ながさきちゃんぽんめん からあげ いぞあえ	牛 乳 ぶたにく えび うすらたまご なるとりにくのり	きくらげ だけのこと たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん	ちゅうかめん でんぶん あぶら さとう	まじゅうりょうこんだて 郷土料理献立 ながさきけん 「長崎県」 					
23 水	ご 牛	は ん 乳 セレクトコロケ (①パンキンコロッケ・②こめこ) ひじきのいために たまふのすましじる	牛 乳 ①パンキンコロッケ (とりにく) ②こめこコロケ (ぎゅうにく、ぶたに く) ひじき ツな だいたす とうふ かまぼこ	①パンキンコロッケ (かほちゃ) さやいんげん にんにく にんじん えのきたけ みつば	こめ あぶら ①パンキンコロッケ (パンこ) ②こめこコロケ (じゃがいも、こめこ) さとう しらすたまふ	きゅうしよく セレクト給食					
24 木	む ご 牛	こ は ん 乳 カレーライス あいちしらすサラダ れいとうみかん	牛 乳 ぶたにく しらすぼし かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ えだまめ とうもろこし みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	*地元応援給食					
25 金	ご 牛	は ん 乳 れんこんのはさみあげ キャベツのかおりつけ あいちトマトのかきたまじる てつくりあじさいゼリー	牛 乳 れんこんのはさみあげ (とりにく) とりにく たまご とうふ かまぼこ	れんこんのはさみあげ(れんこん) キャベツ きゅうり トマト はくさい みつば ぶとんじユース	こめ あぶら ごま でんぶん ゼリーのもと さとう ゼリー (さとう)	あいち た 「愛知を食べる がっこうきゅうしよく ひ 学校給食の日」					
28 月	ご 牛	は ん 乳 とりにくとごぼうのあまからあえ じゃがいものみそしる にしおまっちゃおひパン	牛 乳 とりにく だいたす みそ とうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ だいこん にんじん たまねぎ しめじ さやえんどう まっちゃ	こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも ホットケーキのもと チョコチップ	*地元応援給食					
29 火	サ パ 牛	バ ン 乳 にこみハンバーグ ゆでやさい コンソメスープ てつくりりんごゼリー	牛 乳 ハンバーグ(ぎゅうにく、ぶたに く、とりにく) とりにく	キャベツ たまねぎ エリンギ にんじん にんにく とうもろこし レタス りんご りんごジュース	サンドイッチパンズパン ハンバーグ(パンこ) さとう あぶら ゼリーのもと						
30 水	ご 牛	は ん 乳 イカフライのレモンソース じゅうろくさきげのたまごとし きょうふうみそしる	牛 乳 いかフライ (いか) ちくわ たまご とうふ あぶらあげ みそ	レモン じゅうろくさきげ たまねぎ だいこん みずな にんじん しめじ	いかフライ (パンこ、こむぎこ) こめ あぶら さとう						

※地元応援給食: 今月の抹茶としらす干しは無償提供していただきました。

※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633kcal、たんぱく質17.6%、脂質28% ※小学校中学年を基準としています。