

6月



# 給食献立表



令和元年 給食回数 全19回 (2年生・3年生・4年生 18回)

弥富市立日の出小学校

日/曜	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかいろ)		おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		びこう
3月牛	ごはん	かみかみピビンパ はるまき ミネラルたっぷりわかめスープ	牛乳	ぎゅうにく みそ きんしたまご とうふ わかめ	ごはん	きりぼしだいこん しょうが にんにく もやし だけこの にんじん とうもろこし チンゲンサイ	ごはん	なたねあぶら はちみつ さとう ごまあぶら はるまき はるさめ	*歯と口の健康週間 給食(3日~7日)
4月火	きしめん	カレーきしめん かみかみあげ いそかあえ はとくちのけんこう しゅうかんゼリー	牛乳	とりにく あぶらあげ かまほこ のり たこのからあげ だいず	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こまつな もやし	きしめん カレールウ でんぶん なたねあぶら さとう たけいりりゼリー	陸上競技会予備日1 1日(土) 南ブロック 小学校陸上競技会		
5月水	ごはん	さばのうめふうみやき キャベツのしおこんぶあえ きりぼしだいこんのみそしる ヨーグルト	牛乳	さばのうめドレッシング つけ しおこんぶ ぶたにく とうふ わかめ みそ ヨーグルト	キャベツ きゅうり きりぼしだいこん にんじん えのきたけ とうもろこし ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま	よくかんで 食べよう		
6月木	こめこパン	やとみやさいのスパゲティ ひじきとこまつなサラダ フルーツソフトパロア	牛乳	ぶたにく ひじき まぐろあぶらつけ	たまねぎ にんじん なす エリンギ トマト にんにく キャベツ こまつな とうもろこし ナタデココ パイン	こめこパン スパゲティ オリーブオイル さとう マヨネーズ ゼリーのもと がまごおりみかんゼリー	陸上競技会予備日2		
7月金	ごはん	あおじそいりあじフライ かみかみきんぴら ほねぶとみそしる	牛乳	あじフライ なまあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ かぼちゃ こまつな	ごはん なたねあぶら こんにやく さとう ごまあぶら	陸上競技会予備日2		
11月火	ごはん	さばのしっぽうみそこうじやき やさしいのかりつけ しんごぼうのもの カルピスゼリー	牛乳	さばのしっぽう みそこうじやき ぶたにく はんぺん	キャベツ きゅうり ごぼう だけこの にんじん えだまめ もも パイン	ごはん ごまごまあぶら こんにやく なたねあぶら さとう ゼリーのもと	8日(土) ふれあい学級 10日(月) 代休		
12月水	ごはん	じゃがいものきんぴら つくねじる ワッフル	牛乳	ぶたにく はんぺん とりつくね わかめ	だけこの にんじん ビーマン ごぼう だいこん はくさい かぼちゃ	ごはん じゃがいも なたねあぶら こんにやく さとう ワッフル	3年生給食なし (校外学習のため)		
13月木	しらすごはん	ショーロンボウ おだわらかまぼこと やさしいごまネーズあえ けんちょうじる(けんちんじる)	牛乳	しらすぼし ショーロンボウ かまほこ とうふ あぶらあげ	にんじん しょうが キャベツ こまつな とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま こんにやく さといも	*今月の郷土料理 「神奈川県」 神奈川県		
14月金	ちゅうかめん	かいせんしおラーメン きりぼしだいこんサラダ フルーツしらたま	牛乳	ぶたにく えび いか わかめ まぐろあぶらつけ	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし もも パイン キウイフルーツ	ごはん ちゅうかめん さとう ごまあぶら しらたまだんご	神奈川県 神奈川のしらす・お だわらかまぼこ、横 浜中華街でおなじ みのショーロンボウ がです。		
17月牛	むぎごはん	チキンカレー ごぼうサラダ カリカリとうふ	牛乳	とりにく まぐろあぶらつけ あじつきかんそうとうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	むぎごはん なたねあぶら じゃがいも カレールウ マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま	2年生・4年生給食なし (校外学習のため)		
18月火	ごはん	かつおフライ こまつなのごまあえ しろみそしる	牛乳	かつおフライ ハム あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん なたねあぶら さとう ごま じゃがいも	*愛知を食べる 学校給食の日		
19月水	ごはん	やとみなすのみそいため みつばのおすいもの にしおまっちゃんしパン	牛乳	ぶたにく あつあげ みそ ちくわ とうふ たまご	なす にんにく たまねぎ にんじん だけこの だいこん はくさい えのきたけ みつば	ごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう とうふ でんぶん チョコチップ ホットケーキのもと	*愛知を食べる 学校給食の日		
20月木	ごはん	いわしのうめに こまつなのおひたし さわにわん わらびもち	牛乳	いわしのうめに あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん みつば	ごはん さつまいも わらびもち	野菜は大地から贈り物		
21月金	ごはん	てばさきふうからあげ やさしいゆかりあえ レタスとトマトのスープ	牛乳	とりにく ハム とうふ たまご	しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ トマト レタス	ごはん なたねあぶら でんぶん さとう ごまあぶら	てばさきふうからあげ 1~2年 1c 3~6年 2c		
24月牛	かきまわし	にぎすフライ モロヘイヤのみそしる あじさいゼリー	牛乳	とりにく にぎすフライ ベーコン みそ	ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし モロヘイヤ	ごはん こんにやく かくふ さとう ごまあぶら なたねあぶら じゃがいも ぶどうジュース ゼリーのもと カクテルゼリー	*地元の旬を味わう 和食給食		
25月火	ミルクロール	あげパンセレクト とりにく だいすのトマトに マンナンサラダ かんそうこざかな	牛乳	とりにく だいす ハム かんそうこざかな	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく パセリ キャベツ きゅうり	ミルクロール なたねあぶら さとう じゃがいも 卵 オイル こんにやく ごま ごまあぶら	野菜を いっぱい 食べよう		
26月水	ごはん	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ なるとしる	牛乳	ぶたにく まぐろあぶらつけ なると とうふ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	ごはん さとう でんぶん マカロニ マヨネーズ	野菜を いっぱい 食べよう		
27月木	ごはん	さばのからあげこうみソースがけ キャベツのとさあえ とんじる	牛乳	さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん なたねあぶら でんぶん さとう こんにやく じゃがいも	野菜を いっぱい 食べよう		
28月金	うどん	わかめのたまごとうどん ごぼういりつくね チンゲンサイのツナあえ	牛乳	ちくわ あぶらあげ たまご ごぼういりつくね まぐろあぶらつけ	だいこん はくさい にんじん えのきたけ みつば もやし チンゲンサイ	うどん でんぶん さとう ごまあぶら	ごぼういりつくね 1~2年 1c 3~6年 2c		

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載されていません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー628kcal たんぱく質15.7% 脂質30.2% カルシウム328mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 キャベツ、トマト、なす、ねぎ、玉ねぎ、みつば・レタス(エム式水耕研究所)

【今月のセレクト給食】 25日のセレクトは、①ココアあげパン ②シナモンシュガーあげパン のどちらか1つえらべます。

水分を  
しっかりとろう