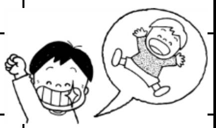
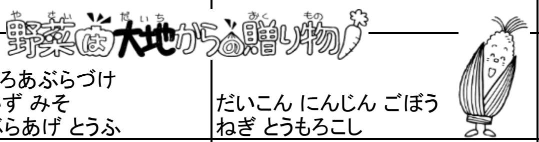
6月 給食献立表

平成30年 給食回数 全20回（２年生・３年生 19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になるもの（あかいろ）	おもに体のちょうしをととのえるもとになるもの（みどりいろ）	おもにエネルギーのもとになるもの（きいろ）	びこう
1 金	ごはん 牛乳	ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳	ぶたにく まぐろあぶらづけ とりにく とうふ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト レタス	ごはん さとう でんぷん マカロニ マヨネーズ ごまあぶら	＊陸上部応援給食 / 2日(土)南ブロック 小学校陸上競技会
4 月	ひじきごはん 牛乳	あおじそいりあじフライ きりぼしだいこんのごまサラダ 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 ささみオイルづけ なまあげ みそ	にんじん えだまめ もやし きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん だいこん たまねぎ かぼちゃ えのきたけ こまつな	ごはん こんにゃく さとう ごまあぶら なたねあぶら ごま	＊歯と口の健康週間給食(4日～8日)
5 火	うどん 牛乳	にくごぼううどん たことだいずのいそあえ やさいのゆかりあえ	牛乳	ぶたにく かまぼこ たこのからあげ だいず あおのり	にんじん たまねぎ ごぼう たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	うどん さとう でんぷん なたねあぶら	陸上競技会予備日1 給食11:15～12:00
6 水	こめこパン 牛乳	あいちやさいのスパゲティ マンナンサラダ ナタデココヨーグルト	牛乳	ベーコン ハム ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム なす トマト キャベツ きゅうり パイン もも ナタデココ	こめこパン スパゲティ オリーブオイル こんにゃく ごま さとう ごまあぶら	
7 木	ごはん 牛乳	さばのしろしょうゆやき こまつなのおかかあえ ごもくきんぴら	牛乳	さばしろしょうゆづけ あぶらあげ かつおぶし とりにく はんぺん	もやし こまつな ごぼう にんじん たけのこ いんげん	ごはん こんにゃく さとう ごまあぶら	
8 金	ごはん 牛乳	サイコロステーキどんのぐ ちゅうかスープ あじさいゼリー	牛乳	ぎゅうにく みそ いりたまご とりにく とうふ	にんにく もやし ほうれんそう だいこん にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ ぶどうジュース	ごはん ごまあぶら さとう ごま ゼリーのもと カクテルゼリー	陸上競技会予備日2 / 10日(日) ふれあい学級 11日(月) 代 休
12 火	ごはん 牛乳	マーボなす パリパリやさいぎょうざ やさいのあおじそあえ	牛乳	とりにく あつあげ	なす たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく やさいぎょうざ キャベツ もやし きゅうり	ごはん なたねあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	３年生給食なし（校外学習）
13 水	ごはん 牛乳	たらのさいきょうみそやき チンゲンサイのおひたし しんごぼうのにもの わらびもち	牛乳	たらのさいきょうづけ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく はんぺん	ちんげんさい もやし ごぼう たけのこ にんじん えだまめ	ごはん こんにゃく なたねあぶら さとう わらびもち	
14 木	ごはん 牛乳	てばさきふうからあげ はるさめサラダ かきたまじる	牛乳	とりにく ハム かまぼこ とうふ たまご	しょうが キャベツ ちんげんさい とうもろこし だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	てばさきふうからあげ 1～2年 1こ 3～6年 2こ
15 金	サンドイッチロールパン 牛乳	ソースやきそば だいこんとツナサラダ	牛乳	ぶたにく ちくわ いか あおのり まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	サンドイッチロールパン やきそば なたねあぶら さとう	
18 月	むぎごはん 牛乳	チキンカレー かぼちゃとひきにくのフライ ごぼうサラダ	牛乳	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく しょうが かぼちゃとひきにくのフライ 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 さとう マヨネーズ ごまあぶら ごま	
19 火	ごはん 牛乳	いわしのうめに こまつなのごまあえ つくねじる りんごゼリー	牛乳	いわしのうめに ハム とりつくね わかめ	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん さとう ごま りんごゼリー	２年生給食なし（校外学習）
20 水	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 やとみそだちのとうもろこし	牛乳	まぐろあぶらづけ だいず みそ あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ とうもろこし	ごはん さとう なたねあぶら こんにゃく ふ	＊愛知を食べる学校給食の日
21 木	ごはん 牛乳	さばのこうみソースがけ こまつなのからしじょうゆあえ とんじる	牛乳	さば ちくわ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん ねぎ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう なたねあぶら こんにゃく	じゃじゃめんとは、平たいうどんの上に、肉みそやきゅうりなどをのせて食べる、盛岡市で長く愛されている料理です。
22 金	うどん 牛乳	もりおかじゃじゃめん むしどりのちゅうかサラダ しろがんづき	牛乳	ぶたにく みそ ささみオイルづけ たまご	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり にんにく しょうが キャベツ ちんげんさい とうもろこし	うどん さとう ごまあぶら ホットケーキのもと はちみつ なたねあぶら ごま くるみ	＊今月の郷土料理【岩手県】
25 月	かきまわし 牛乳	ハガツオのたつたあげ やさいのうめあえ モロヘイヤのみそしる	牛乳	ハガツオのたつたあげ とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ かぼちゃ モロヘイヤ	ごはん こんにゃく かくふ さとう ごまあぶら なたねあぶら	＊地元の旬を味わう 和食 給食
26 火	ごはん 牛乳	おやこに しろみそしる トマトとフルーツのゼリー	牛乳	とりにく ちくわ たまご あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ はくさい たけのこ にんじん みつば だいこん えのきたけ ねぎ もも パイン	ごはん なたねあぶら さとう じゃがいも ゼリーのもと トマトゼリー	
27 水	ごはん 牛乳	にぎすフライ ごまずあえ にくじゃが	牛乳	ぶたにく はんぺん にぎすフライ ささみオイルづけ わかめ	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし	ごはん こんにゃく じゃがいも なたねあぶら さとう ごま	
28 木	ごはん 牛乳	さばのうめふうみやき やさいのかおりづけ さわにわん さくらんぼ	牛乳	さばのうめドレッシングづけ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ みつば さくらんぼ	ごはん ごま ごまあぶら	
29 金	ミルクロールパン 牛乳	あげパンセレクト ひじきとこまつなのサラダ ポークビーンズ	牛乳	きなこ まぐろあぶらづけ ひじき ぶたにく だいず	キャベツ こまつな とうもろこし トマト にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく	ミルクロールパン なたねあぶら さとう マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも オリーブオイル	



▼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 625kcal、たんぱく質 25.3g、脂質 29.3%、カルシウム 320mg　※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・なす・トマト・とうもろこし（弥富市）、こまつな・モロヘイヤ（弥富市ｼﾙﾊﾞｰ人材ｾﾝﾀｰ）、みつば・レタス（エム式水耕研究所）

【今月のセレクト給食】29日のセレクトは、①ココアあげパン　②きなこあげパン　のどちらか１つえらべます。