

令和2年 6月学校給食献立表



日曜	こんだてめい 献立名	㊦ おもに体をつくる食品		㊧ おもに体の調子を整える食品		㊨ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
1月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		じゃがいもには ビタミンC が おおく ふくまれています。 かねつしても こわれにくい のが とくちょうです。	498	20.5
	ツナとじゃがいものにつけ	まぐろあぶらづけ はんぺん		にんじん	こんにやく、えだまめ しいたけ	じゃがいも さとう				
	ねぎいりたまごやき のりずあえ	たまご		にんじん	キャベツ、もやし	さとう	ごま			
2火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		ちゅうかはんのぐには たく さんの しょくざいが つかわ れています。ごはんに かけ て たべましょう。	484	18.4
	ちゅうかはんのぐ	えび、ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ はくさい、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ				
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかすぎのり、ふのり		きゅうり とうもろこし					
	たくじょうあおじそドレッシング さつまいもスティック						さつまいもスティック			
3水	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		グリーンアスパラガスは たい ようを あびて そだった みどりいろのものを いいま す。	559	21.5
	だいきりミートソース	ぶたにく、だいき	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ			
	キャベツとアスパラのサラダ			グリーン アスパラガス	キャベツ とうもろこし					
たくじょうフレンチドレッシング							ドレッシング			
4木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		こうやどうふは とうふをこ おらせて かんそうさせた も のです。たんぱくしつや カル シウムなどの えいようが は いっています。	524	23.8
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう				
	さばのみぞれに こまつなごまあえ	さば			だいこん もやし	さとう	ごま			
5金	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		こめこパンは あんじょうし さんの こめこを つかっていま す。もちもちとした しょっか んが とくちょうのパンです。	517	24.6
	サマースープ	ベーコン		かぼちゃ、オクラ	たまねぎ					
	チキンハンバーグのトマトソースかけ	とりにく		トマト	たまねぎ	さとう				
	◎カラフルドレッシングサラダ			あかパプリカ きパプリカ	きゅうり、とうもろこし レモンかじゅう	さとう				
コーヒーぎゅうにゅうのもと						コーヒーぎゅうにゅう のもと				
8月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		たまねぎは ながくいためる と あまくなり りょうりを お いしくしてくれます。	517	17.9
	チキンカレー	とりにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	やさいソテー	ベーコン			キャベツ、ズッキーニ とうもろこし					
	㊦がまごおりみかんゼリー						ゼリー			
9火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		「しのだ」とは あぶらあげ をつかった りょうりのことを いいます。あまみそをかけて たべましょう。	500	20.4
	しらすぼしりかきたまじる	たまご	しらすぼし	チンゲンサイ にんじん、はねぎ	しろねぎ、えのきたけ しいたけ	でんぶん				
	しのだのみそかけ	とうふ、あぶらあげ さかなすりみ	ひじき	にんじん						
	キャベツのかおりあえ たくじょうあまみそ	あかみそ		あおじそ	キャベツ、きゅうり しょうが	さとう	ごま			
10水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		はちはいじるの なまえには 「いっちょうのとうふで 8に んぶん つくるから」や「たく さん おかわりをしてしま うほど おいしい」という せつ があります。	534	19.7
	はちはいじる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	こんにやく、ごぼう だいこん、しいたけ					
	チキンつつたあげ	とりにく				こむぎこ、でんぶん	なたねあぶら			
	たけのこのわふういためサラダ たくじょうごまドレッシング			にんじん	たけのこ、とうもろこし		こめあぶら、ごま ドレッシング			
11木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		しゅうまいは ちゅうかりよ うりの てんしんの ひとつで す。	487	18.8
	◎なつやさいのマーボー	ぶたにく、とうふ あかみそ		あかパプリカ ピーマン トマト	なす、たまねぎ たけのこ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん				
	コーンしゅうまい	さかなすりみ、とうふ			とうもろこし、たまねぎ	こむぎこ				
	くきわかめいりサラダ たくじょうあおじそドレッシング		くきわかめ		もやし、きゅうり					
12金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		サンドイッチパンズパンにし ろみざかなフライと サワー キャベツを はさんで ノン エッグマヨネーズをかけて たべましょ う。	554	24.9
	ボークビーンズ	ぶたにく、だいき		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう				
	しろみざかなフライ	たら				パンこ、でんぶん	なたねあぶら			
	サワーキャベツ たくじょうノンエッグマヨネーズ				キャベツ、ズッキーニ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
15月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		めひかりは ほねごと たべ られる さかなです。ほねや を しょうぶにする カルシ ウムが はいっています。	475	18.3
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん	こんにやく、たまねぎ えだまめ、しょうが	じゃがいも さとう				
	めひかりフライ みどりキャベツ たくじょうソース		めひかり		キャベツ、きゅうり	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
16火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		ビビンバは にんきのある こんだての ひとつです。あん じょうして たくさんつく られている チンゲンサイを つけています。	526	21.1
	ちゅうかふうスープ	なるとまき		にんじん、にら	はくさい、きくらげ、メンマ しいたけ、にんにく もやし	はるさめ、でんぶん				
	ビビンバ	ぶたにく		チンゲンサイ		さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら			
	きんしたまご ㊦りんごヨーグルト	たまご					ヨーグルト			

日曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品			みどりおもに体の調子を整える食品		いろおもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	うよく(おうしやく) やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しじつらい 種実類			
17	水	きしめん ごもくしめんのしる かれないのからあげごみソースかけ キャベツのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな はねぎ	しめじ、しいたけ しろねぎ キャベツ、ふくじんづけ	きしめん さとう さとう、でんぶん	なたねあぶら	きしめんは あいちけんの きょうどりようりです。うどん より めんのはばが ひろ くすいのが とくちょうで す。	515 24.1
18	木	ごはん ◎あいちのあかもくいり つみれじる あいちのれんこんハンバーグ あおじそソースかけ きゅうりとキャベツの そくせきづけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あおじそ	えのきたけ れんこん、たまねぎ	ごはん さといも パンこ、さとう でんぶん	じもとの おやさい つかっています! 	きょうの きゅうしょくには あんじょうしさんや あいち けんさんの しょくざいを た くさん つかっています。	497 21.6
19	金	スライスパン コーンスープ ドライカレー ◎ミックススクールゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン にんじん	たまねぎ えのき パイナップル、もも	スライスパン じゃがいも バター ホワイトルウ コーンスターチ さとう いちごゼリー レモンゼリー	きょうの ドライカレーは ひ きにくや こまかくきった や さいなどを カレーあじでい ためました。スライスパンに はさんで たべましょう。	535 19.2	
22	月	ごはん のっぺいに さけのしおやき もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ、ごぼう しいたけ、えだまめ もやし、きゅうり	ごはん さといも、さとう でんぶん さとう	もやしには りよくとうもや し、だいずもやし、ブラック マップもやしなどがありま す。きゅうしょくでは おもに りよくとうもやしを つかって います。	474 23.4	
23	火	ごはん ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら えびわかめはんぺん えだまめ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	しょうが、こんにやく たけのこ、ごぼう えだまめ	ごはん じゃがいも さとう ごま	えだまめは だいずのせい ちょうの とちゅうで しゅう かくしたものです。これから なつにかけて しゅんを む かえます。	474 20.2	
24	水	ごはん なまあげとぶたにくのみそいため れんこんサンドフライ しそきゅうり	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あかじそ	たけのこ、キャベツ しろねぎ、しょうが しいたけ れんこん、たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん さとう パンこ、こむぎこ なたねあぶら	れんこんサンドフライの れ んこんは あいちけん あいさ いしで つくられた れんこん を つかっています。	524 21.7	
25	木	クロワッサン じゃがいものベーコンに ツナオムレツ れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ みかん	たまねぎ マッシュルーム	クロワッサン じゃがいも	みかんの とうぶんは ひやす と あまみが ますます。ピタ ミンCも おおく ふくまれて います。	517 17.7	
26	金	むぎごはん いなかじる たこのからあげ きりぼしだいこんのそぼろどんぐ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん ピーマン チーズ	こんにやく、ごぼう えのきたけ きりぼしだいこん しょうが	むぎごはん さといも でんぶん さとう なたねあぶら	たこは かみごたえがあるの で あごやはをじょうぶにし てくれます。	532 25.7	
29	月	ごはん じゃがいものしろみそしる とりにくのいちじくソースかけ ◎ごぼうのあまからいため	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん きパプリカ	はくさい、しろねぎ レモンかじゅう ごぼう	ごはん じゃがいも でんぶん、ジャム さとう こめあぶら	ごぼうは つちのなかにそだ つ ねつこのぶぶんを たべま す。ながいもので 1.5メート ルくらいのびるものも あり ます。	528 19.4	
30	火	わかめごはん えびととうふのくずじる いわしのうめに ごまキャベツ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい うめ キャベツ	ごはん でんぶん ごま	いわしは なつがしゅんの さ かなです。のうの はたらき を よくする えいようが ふく まれています。	478 23.8	

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



- ～かむことの効果～
- ◇ 虫歯を防ぐ
 - ◇ 消化・吸収をよくする
 - ◇ 記憶力がアップする
 - ◇ 肥満予防になる

こんな食べ物でかみかみ運動!

こんにやく ごぼう
小魚 たけのこ
大豆
れんこん アーモンド たこ

おしらせ

写真は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
Ⓜは、業者直送です。祭典は園で処理してください。
まいつき19には「しよくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。
食材は全食品が記載してあります。
アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表をご覧ください。

こんげつのかきゅうしょくとうじょうりす「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ チンゲンサイ なす こまつな きゅうり たまねぎ いちじく

