

令和3年

6月の予定献立表

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488
FAX: 0980-77-8490

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。
※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。
※児童生徒の給食費(小学校4200円、中学校4600円)は市が負担しています。



こ ん だ て	《欠食予定》 28日(月) ……砂川小全学年 	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
		ネーブル ◎(除去食対応) ゴーヤー ちゃんぶるー ひじき しゅうまい むぎごはん あさりのみそしる 牛乳	レッドグローブ ブロッコリー サラダ (むぎごはん) (カレールウ) ビーフカレー 牛乳	ネーブル ほうれんそうのソテー しろみぎかなのピザソースやき コッペパン キャロットスープ 牛乳	ネーブル (むぎごはん) (そばろ) きくらげのちゅうかサラダ そぼろどん とうがんスープ 牛乳
		C 627 P 27.3 F 17.8 C 757 P 32.6 F 20.4	C 668 P 20.8 F 19.5 C 821 P 25.3 F 23.3	C 641 P 31.5 F 22.2 C 799 P 38.9 F 26.9	C 639 P 27.7 F 20 C 784 P 33.6 F 23.8
こ ん だ て	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
	ネーブル デミグラスソース ハンバーグ むぎごはん オニオンスープ 牛乳	ネーブル せんぎりイリチー さんま みぞれに むぎごはん とうろこんぶじる 牛乳	りんご とうふサラダ とりとぎのこの たきこみごはん アーサの すましじる 牛乳	ネーブル チーズおから きなこあげパン とりささみ スープ 牛乳	ごぼうサラダ バインゼリー さばのしおやき きびごはん ぐだくさん みそしる 牛乳
	C 594 P 24.7 F 14.2 C 739 P 31 F 16.9	C 638 P 23.3 F 21.3 C 820 P 30 F 27.8	C 636 P 26.5 F 21.2 C 774 P 32.7 F 25.2	C 638 P 28.4 F 25.9 C 476 P 24.8 F 27.4	C 640 P 27.1 F 17.7 C 799 P 34.6 F 22.3
こ ん だ て	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
	ネーブル (むぎごはん) (あつあげのそばろに) あつあげの そばろにどん きのこ スープ 牛乳	とうにゅうムース スパゲティー ナポリタン まめとかに かまの スープ 牛乳	ちくぜんに つくだにのり むぎごはん とうふとわかめの すましじる 牛乳	ネーブル かいそうと チキンのサラダ いわしの トマトに むぎごはん じゃがいもの みそしる 牛乳	ネーブル いんげんの あえもの (むぎごはん) (ふたごぼういため) ふたごぼうどん しめじとわかめ のすましじる 牛乳
	C 641 P 27.5 F 19.5 C 786 P 33.7 F 23.1	C 613 P 22.1 F 22.6 C 736 P 26.2 F 26.7	C 570 P 22 F 14.2 C 691 P 26.3 F 16.4	C 616 P 24.5 F 16.8 C 750 P 29.2 F 19.4	C 585 P 24.6 F 13.8 C 711 P 29.6 F 15.8
こ ん だ て	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
	マーポーナス ねーブル あげぎょうざ むぎごはん ◎(除去食対応) ちゅうかふう コーンスープ 牛乳	やきいも おから イリチー ポロポロ ジューシー ゴーヤーの ごまあえ 牛乳	いれい ひ 慰霊の日 	パナナ バルダマの すみそあえ とりにくの うめふうみやき むぎごはん イナムドゥチ 牛乳	アーモンドいり かぼちゃサラダ ねーブル さわらの ごまてりやき きびごはん あぶらあげの すましじる 牛乳
	C 735 P 27.4 F 24.3 C 889 P 33.2 F 27.7	C 529 P 24.5 F 13.7 C 676 P 30.4 F 15.4	C P F C P F	C 680 P 28.9 F 18.3 C 815 P 34.9 F 21.1	C 659 P 25.9 F 20.4 C 821 P 33.4 F 24.8
こ ん だ て	28(月)	29(火)	30(水)	栄養指導目標: は や ほね をつよくするたべものをしろう 6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です。 美味しく食べるには、歯と口の健康は欠かせません。 食事の後は、歯みがきを丁寧にいきましょう。 また、私達の骨は常につくりかえられていて、牛乳をはじめ、小魚や青菜、大豆、大豆製品などカルシウムを多く含む食品を意識して普段の食事に取り入れましょう。	
	じゃがいもと とりにくの にも ねーブル たかなの まぜごはん はくさいの ごまみそしる 牛乳	グレープフルーツ (めん) (しる) (やさしいため) ひとくちこくとう みそラーメン オクラと ツナのあえもの 牛乳	ねーブル とうがんと とりにくの につけ きびなごの シークワサー がらめ むぎごはん もずくの すましじる 牛乳		
	C 713 P 28.9 F 21.4 C 880 P 35.4 F 25.6	C 617 P 25 F 23.8 C 752 P 30.6 F 28.6	C 675 P 29.5 F 21.9 C 832 P 36.9 F 26.2		