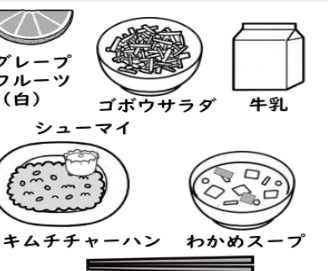
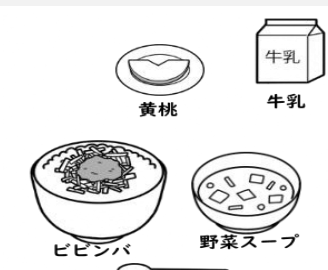
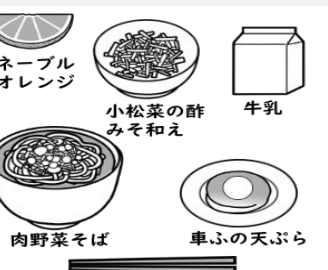
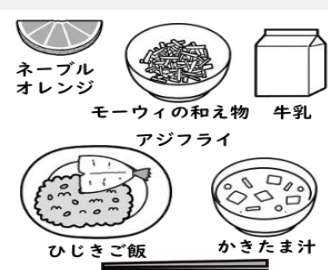
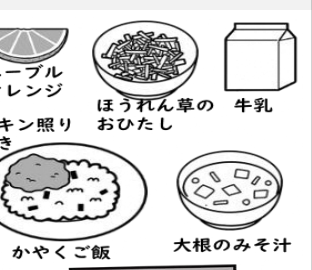


6月 の予定献立表

※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。

食品群	体内でのはたらき
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	650	21.1 32.5	14.4 21.7
	中学校	820	27.0 41.5	18.4 27.7

こ ん だ て	1(月)		2(火)		3(水)		4(木)		5(金)		
	あか	豆腐、豚ひき肉、★たまご、バリバリ春巻、牛乳	豆腐、とり肉、生アーサ、牛乳、かまぼこ、鶏ひき肉	鶏むね、★たまご、ツナ、あさり、牛乳	チリメン、ベーコン、ウインナー、★たまご、ツナ、牛乳	とり肉、牛乳、かまぼこ、ベーコン					
	き	でん粉、ごま油、三温糖、揚げ油、麦、精米	精白米、三温糖、麦	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、三温糖、揚げ油、無塩バター、小麦粉、コッペパン	じゃがいも、オリーブ油、サラダ油、マカロニ(ペンネ)	精白米、麦					
	みどり	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、はくさい、オレンジ、トマト缶、干椎茸、小松菜カット	たまねぎ、とうがんとら、にんじん、長ねぎ、オレンジ、干椎茸	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、はくさい、オレンジ、マッシュルーム、ブロッコリー	たまねぎ、赤玉ねぎ、トマト、にんじん、オレンジ、小松菜カット、ブロッコリー、菜の花	とうがんとら、にんじん、葉ねぎ、いんげん、パパイヤ干切り					
	小学校	C 706 P 23.7 F 28.7	C 553 P 24.8 F 17.2	C 583 P 24.5 F 23.6	C 534 P 22.7 F 21.3	C 508 P 16.7 F 12.2					
中学校	C 834 P 28.2 F 32.9	C 673 P 30.2 F 19.9	C 460 P 21.6 F 24.9	C 648 P 27.3 F 25.3	C 604 P 19.4 F 13.4						
こ ん だ て	8(月)		9(火)		10(水)		11(木)		12(金)		
	あか	ロースハム、刻み大豆、牛乳	豚ひき肉、豚レバー、ロースハム、鶏モモ肉、鶏系卵、牛乳	豆腐、ツナ、わかめ、あさり、シューマイ、牛乳、豚肉	豆腐、焼き竹輪、わかめ、青のり粉、牛乳、ゆし豆腐、削り節、かまぼこ、豚肉	もずく、細切昆布、チリメン、牛乳、うすあげ、かまぼこ、豚肉					
	き	じゃがいも、コールスロートレッシング、三温糖、サラダ油、精米	スパゲティ	ごま油、白ごま、精米、ノンエッグマヨネーズ	精白米、小麦粉、麦	紅芋、三温糖、揚げ油、もちきび、精米					
	みどり	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オレンジ、パイナップル、パパイヤ干切り	かぼちゃ、たまねぎ、とうがんとら、にんじん、オレンジ、木くらげ、小松菜カット、パパイヤ干切り、菜の花	きゅうりとら、にんじん、長ねぎ、グレープフルーツ、木くらげ、白菜キムチ、干切りごぼう	たまねぎ、にら、にんじん、ヘチマ、オレンジ、えのき、小松菜カット	きゅうり、トマト、にら、にんじん、オレンジ、角切大根					
	小学校	C 577 P 20.3 F 16.7	C 509 P 20.1 F 23.6	C 523 P 20.3 F 14.5	C 529 P 24 F 13	C 608 P 25.5 F 17.7					
中学校	C 708 P 24.1 F 19.4	C 617 P 23.8 F 28.6	C 619 P 23.6 F 16	C 637 P 28.5 F 14.4	C 718 P 28.6 F 20.1						
こ ん だ て	15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		
	あか	豚ひき肉、鶏モモ肉、鶏系卵、牛乳	ロースハム、★たまご、わかめ、鶏系卵、牛乳、ゆし豆腐	豚肉、★たまご、ツナ、青のり粉、牛乳、かまぼこ	豆腐、おから、★たまご、ひじき、あさり、牛乳、かまぼこ	納豆、糸削り、鶏モモ肉、シーチキン、結び昆布、牛乳、削り節、厚揚げ					
	き	ごま油、三温糖、サラダ油、白ごま、麦、Ca米、精米	三温糖、サラダ油、麦、精米	三温糖、揚げ油、白ごま、切麩、小麦粉、沖縄そば	三温糖、麦、精米	きび、板こんにやく、三温糖、サラダ油、白ごま、精米					
	みどり	かぼちゃ、たまねぎ、とうがんとら、にんじん、もやし、木くらげ、ほうれん草、小松菜カット	たまねぎ、にんじん、オレンジ、えのき、小松菜カット、パパイヤ干切り、菜の花	キャベツ、にんじん、ねぎ、オレンジ、えのき、木くらげ、小松菜カット	たまねぎ、とうがんとら、にんじん、オレンジ、小松菜カット、あお豆	とうがんとら、にんじん、グレープフルーツ、えのき、ほうれん草、いんげん					
	小学校	C 590 P 19.4 F 21.2	C 578 P 25.1 F 18.7	C 544 P 26.5 F 17.2	C 545 P 23.7 F 14.7	C 633 P 21.6 F 22.7					
中学校	C 717 P 22.7 F 25.2	C 696 P 29.7 F 22.2	C 659 P 32.9 F 20.3	C 654 P 28.3 F 17	C 775 P 25.7 F 27.2						
こ ん だ て	22(月)		23(火)	慰霊の日		24(水)		25(木)		26(金)	
	あか	豆腐、厚揚げ豆腐、かまぼこ、豚赤肉、★たまご、ツナ、ひじき、アジフライ、牛乳			ロースハム、あさり、牛乳、脱脂粉乳	豚肉、牛乳	豚肉、豚レバー、とり肉、牛乳、削り節、うすあげ				
	き	でん粉、三温糖、サラダ油、揚げ油、白ごま、麦、精米			ノンエッグマヨネーズ、三温糖、無塩バター、カットスパゲティ、小麦粉、紅芋パン、	精白米、でん粉、三温糖、揚げ油、白ごま、麦	三温糖、白ごま、麦、精米				
	みどり	クリームコーン、にんじん、葉ねぎ、オレンジ、モウイ、干椎茸、小松菜カット			キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、オレンジ、小松菜カット	かぼちゃ、キャベツ、なす、オレンジ、干椎茸、木くらげ、小松菜カット	だいこん、にんじん、長ねぎ、ねぎ、オレンジ、えのき、干椎茸、ほうれん草、さがきごぼう				
	小学校	C 661 P 28.9 F 21			C 557 P 21.5 F 21.2	C 569 P 20.4 F 14.5	C 536 P 26.4 F 15.9				
中学校	C 776 P 32.9 F 24.2			C 351 P 16 F 18.1	C 692 P 24.3 F 16.5	C 641 P 31.9 F 18.1					
こ ん だ て	29(月)		30(火)		よくかむことは、なぜいいの？						
	あか	なまり節、あさり、牛乳、削り節、うすあげ、ベーコン	豚ひき肉、ボイルピーズ、あさり、牛乳								
	き	精白米、三温糖、麦	じゃがいも、三温糖、サラダ油、麦、精米								
	みどり	たまねぎ、とうがんとら、にんじん、葉ねぎ、オレンジ、しめじ、なんこうかぼちゃ、いんげん	キャベツ、セロリ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、グレープフルーツ、パセリ								
	小学校	C 505 P 19.3 F 11.2	C 681 P 29.8 F 27.2								
中学校	C 611 P 22.6 F 11.9	C 746 P 28.6 F 27.1									

<

※材料・天候によって献立を変更することがあります。