

6月 予定献立表

平成30年度
栄南小学校

平成30年 給食回数 全20回

曜日	こんだてめい	おもに体をつくる もともになるもの(あかい)	おもに体のちようしをととのえる もともになるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーの もともになるもの(きいろ)	びこう	
1 金	むぎごはん 牛乳 カレーライス キャベツとコーンの あえもの バナナ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし パナナ	ごはん むぎ じゃがいも カレールウ あぶら アーモンド イタリアンドレッシング	<p>4日(月)~8日(金)</p> <p>「歯と口の健康週間」給食</p>	
4 月	ごはん 牛乳 ひじきいりかきまし あおじそいりあじフライ あつあつやさいのみどしる ごぼうサラダ	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ あおじそいりあじフライ なまあげ しろみそ まめみそ わかめ	にんじん だけのこ だいこん えのきだけ はくさい ねぎ ごぼう とうもろこし きゅうり	ごはん こんにやく さとう あぶら マヨネーズ		
5 火	ごはん 牛乳 やまみやさいの スパゲティ マンゴーサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶたにく ウィナー ヨーグルト	なす たまねぎ トマト ピーマン キャベツ にんじん パインアップル もも パナナ	こめこパン スパゲティ あぶら こんにやく こま わふうドレッシング ナタデココ さとう		
6 水	ごはん 牛乳 さばのしろうしょうゆやき ごもくさんひら ごまつなのおかかあえ	牛乳 さばのしろうしょうゆやき ぶたにく はんぺん あぶらあげ かつおぶし	にんじん ごぼう ごまつな もやし	ごはん ごま さとう あぶら		
7 木	ごはん 牛乳 サイコロステーキどんぶり (ごはん・サイコロステーキ どんぶりのく) やさいスープ てづくりフルーツゼリー	牛乳 ぎゅうにく まめみそ たまご とりにく とうふ	にんにく もやし ほうれんそう にんじん はくさい だけのこ きくらげ ねぎ もも	ごはん さとう ごまあぶら ごま ゼリーのもと ナタデココ	<p>15:30~19:30!</p> 	
8 金	しらたま うどん 牛乳 にくごぼううどん たことだいすいのそあげ ゆかりあえ	牛乳 ぶたにく ちくわ あぶらあげ たこのからあげ だいすい あおりの	にんじん だけのこ ごぼう ごまつな キャベツ もやし しそふりかけ	しらたまうどん さとう でんぷん あぶら		
11 月	ごはん 牛乳 てりやきハンバーグ はんちんしる ジャーマンポテト	牛乳 ハンバーグ とりにく あぶらあげ とうふ ベーコン	だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ パセリ	ごはん さとう でんぷん こんにやく ごまあぶら じゃがいも オリブあぶら	<p>ひとくち15~30 かいてらい、よく かんでたべましょ う!</p>	
12 火	ごはん 牛乳 こちししゃもフライ (2こ) ぶたにくはくさいのもの あおじそあえ オレンジ(2こ)	牛乳 ししゃもフライ ぶたにく やきとうふ	しょうが ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり あおじそ オレンジ	ごはん あぶら いとこんにやく かかふ さとう		
13 水	ちゅうかん 牛乳 しょうゆラーメン ゆでぶたのあえもの てづくりパンケーキ	牛乳 ハム ぶたにく たまご	にんじん だけのこ きくらげ もやし はくさい ねぎ キャベツ ちんげんさい とうもろこし パインアップル レモン	ちゅうかめん さとう ごまあぶら こま ホットケーキのもと マーガリン		
14 木	ごはん 牛乳 あげどりとだいすいの クチャップに くさわかめだんごいりしる ごまつなもやしの ごまあえ ひとくちゼリー(ピーチ)	牛乳 とりにく とりレバー だいすい くさわかめだんご とうふ	しょうが にんじん はくさい みつば ごまつな もやし ひとくちゼリー(ピーチ)	ごはん でんぷん あぶら こんにやく さとう マロニー ごま	<p>あまちくの きょうどりよりを あじわおう! 「フナみど」</p>	
15 金	ごはん 牛乳 いかねぎやき おやこに ピリカラきゅうり	牛乳 いかねぎやき とりにく かまぼこ ごおりとうふ たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら		
18 月	ごはん 牛乳 みかわあかどりのチキンカツ はちひじる まぐろのフナみそふう とうもろこし	牛乳 みかわあかどりのチキンカツ あぶらあげ まぐろ だいすい まめみそ	だいこん にんじん ごぼう ごまつな ねぎ とうもろこし	ごはん あぶら こんにやく たまふ さとう	<p>愛知を食べる学校 給食の日</p>	
19 火	サンドル 牛乳 ホットドッグ(やきウイン ナー・キャベツ/ソー・ケ チャップ) モロヘイヤのカレースープ フルーツの マンゴーゼリーあえ	牛乳 フランクフルト とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし モロヘイヤ パインアップル みかん もも パナナ	サンドイッチロールパン あぶら じゃがいも カレールウ ソフトゼリーのものと	<p>食育の日 4・5年なし(野外活動)</p>	
20 水	ごはん 牛乳 うめあじごはん あいちけんさんだいすいと とうふのフライ はなはなのみましじる ふくじんあえ	牛乳 あいちけんさんだいすいととうふ のフライ とうふ かまぼこ	しそふりかけ えだまめ にんじん ごまつな みつば きゅうり キャベツ ぶくじんづけ	ごはん あぶら はなふ	<p>4・5年なし(野外活動)</p> <p>毎月19日は 「食育の日」</p>	
21 木	ごはん 牛乳 いわしのうめに あげじゃがいものおぼろに やさいのアーモンドあえ はっこうにゅう	牛乳 いわしのうめに とりにく はんぺん はっこうにゅう	にんじん だけのこ グリーンピース キャベツ もやし	ごはん じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま アーモンド	<p>「おうちでごはんの日」</p> 	
22 金	ごはん 牛乳 しゅうまい(2こ) マーボー豆腐 だいこんのちゅうかサラダ	牛乳 しゅうまい ぶたにく とうふ まめみそ まぐろあぶらづけ	にんじん たまねぎ だけのこ ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら ごま		
26 火	ソフト 牛乳 カレーミートソース えだまめサラダ あいちの メロンゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ グリーンピース しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり パインアップル もも メロンゼリー	ソフトめん カレールウ でんぷん あぶら ごまドレッシング さとう		
27 水	ごはん 牛乳 あいちのしそいりはるまき はっほうさい ちんげんさいの ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく えびいか なまあげ うすらたまご まぐろあぶらづけ	あいちしそいりとりはるまき にんじん はくさい だけのこ きくらげ ピーマン もやし ちんげんさい キャベツ	ごはん あぶら さとう でんぷん		
28 木	ごはん 牛乳 とりにくの レモンふうみやき やまみやさいのみどしる キャベツのごまあえ れいとうみかん	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ しろみそ まめみそ わかめ	しょうが レモン えのきだけ トマト ごまつな ねぎ キャベツ もやし にんじん れいとうみかん	ごはん でんぷん こむぎこ さとう ごま		
29 金	くろ 牛乳 オムレツ ラタトゥイユ フレッシュサラダ 3-ヒギゅうにゅうのもと	牛乳 オムレツ ウィナー	なす にんじん たまねぎ ピーマン トマト にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	くろロールパン じゃがいも オリブあぶら アーモンド あぶら さとう コービーきゅうにゅうのもと		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今日の平均栄養価) エネルギー669kcal、たんぱく質27.9g、脂質29.5% ※小学校中学年を基準としています。

(今日の地元の野菜) なす、ねぎ、トマト、キャベツ、とうもろこし

ごまつな(弥富市シルバー人材センター)、パセリ、みつば(M式水耕研究所)