

6月 学校給食献立表

日	み	う	び	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校
					血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー	エネルギー
					1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質
1	水	ごはん	じゃがいものちゅうかに ごまドレッシングあえ オレンジ	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	たきねぼ キャベツ たけのこ オレンジ	ごめ さとう じゃがいも でんぷん	ごまあぶら ごま	638 21.6	780 25.7	
2	木	くらざとうパン	ベーコンとアスパラのスパゲティ こまつなサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン アスパラガス こまつな	たきねぼ きゅうり キャベツ レモン	パン さとう スパゲティ	あぶら リーフオイル	625 23.3	783 28.6	
3	金	ごはん	いりとうふ くきとわかめのすのもの	あいびきにく とうふ えび かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たきねぼ きゅうり	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	677 27.6	817 33	
6	月	ひじきごはん	あじのつみれじる いかのてんぷら	とりにく あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たきねぼ こんにやく ごぼう しいたけ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	674 24.6	784 28.3	
7	火	パン	じゃがいもとウィンナーのトマトに ごまじゅこサラダ オムレツ	ウィンナー オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たきねぼ きゅうり コーン マヨネーズ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	682 25.2	827 29.8	
8	水	てんぷら(にくみそなつとう)	とりにく あぶらあげ なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たきねぼ きゅうり ごぼう こんにやく しめじ	ごめ さとう	あぶら	604 25.3	741 30.5		
9	木	コッペパン	ちゃんぽん だいずといりこやき オレンジ	ふたにく てんぷら ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たきねぼ きゅうり キャベツ もやし きくらげ オレンジ	パン さとう あぶら	アーモンド	675 30.1	754 34.1	
10	金	ごはん	かきたまじる こんさいのきんぴら さばのしおやき	たまご さば てんぷら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たきねぼ こんにやく れんこん	ごめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	656 29.7	785 33.9	
13	月	ごはん	あつあげとやさいのうまに アーモンドあえ パナナ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ ほうれんそう	たきねぼ たけのこ しいたけ もやし バナナ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	690 23.7	839 28.5	
14	火	バーカーハウスパン	まめのポターージュ にこみハンバーグ やさしいソテー	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たきねぼ	パン さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	670 30.4	845 38	
15	水	ちゅうかどん	きびなごフライ あまずキャベツ	たまご きびなご ふたにく えび イカ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ キヌサヤ	たきねぼ しいたけ たけのこ キャベツ	ごめ さとう でんぷん	あぶら	642 27.5	773 32.9	
16	木	しょくパン	とうもろこしのスープ じゃがチーズ すいかゼリー	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ	たきねぼ コーン たけのこ すいか	パン じゃがいも ゼリー	リーフオイル	657 23.1	709 25	
17	金	わかめごはん	あげボールとだいずのもの たこのすのもの	とりにく あげボール だいず たこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たきねぼ こんにやく ごぼう きゅうり	ごめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	650 25.8	778 30.6	
20	月	ごはん	しらたまじる ぎゅうにくとごぼうのもの ちくざやき	たまご とりにく かまぼこ きゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たきねぼ こんにやく しめじ ごぼう	ごめ さとう しらたま	あぶら ごまあぶら ごま	673 25.4	805 29.3	
21	火	コッペパン	ごもくピーフン はるまき きゅうり	ふたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たきねぼ キャベツ もやし たけのこ きゅうり	パン ピーフン	あぶら ごまあぶら	711 25.6	760 27.8	
22	水	ピピンパ	わかめじる	たまご ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たきねぼ えのき ぜんまい	ごめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	593 22.6	707 26.7	
23	木	はちみつパン	じゃがいものベーコンに ビーンズサラダ	ベーコン ミックス ビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たきねぼ キャベツ きゅうり マヨネーズ グリーンピース	パン じゃがいも さとう	あぶら リーフオイル	605 21.7	786 27.5	
24	金	ごはん	マーボーとうふ ちゅうかサラダ オレンジ	あいびきにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たきねぼ エリンギ キャベツ きゅうり オレンジ	ごめ さとう でんぷん はるさめ	ごまあぶら	675 26.3	833 32	
27	月	ごはん	さわにわん チンゲンサイのじゃこいため さんまのホイルまき	とりにく かまぼこ さんま	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たきねぼ しめじ ごぼう キャベツ	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	648 30.0	757 32.9	
28	火	コッペパン	やさしいいんげんまめのスープ とりにくのイタリアンソース パナナ	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たきねぼ セロリー キャベツ コーン パナナ	パン さとう あぶら	リーフオイル	666 29.1	699 30.7	
29	水	ポークカレー	カラフルサラダ	ふたにく えだまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たきねぼ グリルピース きゅうり りんご	ごめ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ	678 20.8	819 24.5	
30	木	パン	かぼちゃのポターージュ ほうれんそうのソテー ミンチカツ	とりにく ミンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たきねぼ キャベツ グリーンピース	パン	あぶら	652 24.3	846 30.7	
平均栄養価										656 25.6	783 30.0	

むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生運使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けけない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする



地元でとれた食材や献立には
下線を引いています。

※都合により献立を変更する場合があります。

かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ

よくかむと、体によい
とがたくさんあります。
しっかりかんで食べま
しょう!

