



6月きゅうしょくよていこんだてひょう 2020

さかしょうがっこう

重要なお知らせ： 配膳過程での感染予防のため、通常より一品減らしていますが、
 子供に必要な栄養価は確保しています。
 今月は給食当番の取組は行わず、教員が配膳する予定です。

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどりのなかま)	
1 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		592
	げんきどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・さとう	ぶたにく・ぎゅうにく	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ	たまねぎ・えのき・はねぎ	
2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	カレーライス (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・じゃがいも	ぶたにく・だいす	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	やさしいソテー	あぶら		たまねぎ・しめじ・ピーマン・キャベツ コーン	
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		578
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	チンジャオロース	じゃがいも・あぶら・ごまあぶら さとう・でんぷん	ぶたにく	にんにく・ふるね・ピーマン・たけのこ	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん・ごま	ベーコン・とうふ	たまねぎ・チンゲンサイ	
4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		591
	おやこどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	さとう	とりにく・たまご	しいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース	
	みそしる		あぶらあげ・とうふ・みそ	ごぼう・だいこん・はねぎ	
5 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ぶたにくのソースいため	さとう・あぶら	ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・コーン・パセリ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ チンゲンサイ	
	いちごのムース	さとう	とうにゅう	いちご	
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	わかめごはん	こめ・むぎ	わかめ		
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・しいたけ・にんじん・コーン さやいんげん	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・はねぎ しめじ	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		668
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも・あぶら・でんぷん さとう	とりにく・だいす	ふるね・しいたけ・たまねぎ・にんじん たけのこ・さやいんげん	
	にらたまスープ	ごま・でんぷん	たまご	にら・たまねぎ・えのき	
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		582
	ちゅうかどん (ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・ごまあぶら・でんぷん	ぶたにく・いか・うずらのたまご	にんじん・たまねぎ・しいたけ・キャベツ こまつな・たけのこ	
	フルーツポンチ	さとう		パイン・みかん・おうとう	
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	やきにく	ごま・あぶら・さとう	ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・もも・ふるね・にんにく にんじん・ピーマン	
	みそしる		なまあげ・みそ	だいこん・こまつな・しめじ	
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		596
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのミックスあげ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう あぶら	だいす・ふか	ごぼう・ねぶかねぎ・にんにく	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・でんぷん	とうふ	だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ	

☆15日からの献立は裏面をご覧ください。

・6月22日から坂小のじゃがいもを使用する予定です。

日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
15 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		603
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ふくめに	こんにゃく・じゃがいも・さとう	とりにく・なまあげ	たけのこ・ごぼう・にんじん さやいんげん	
	みそしる		みそ	たまねぎ・かぼちゃ・はねぎ・えのき	
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		575
	チキンピラフ	こめ・むぎ	とりにく	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	えだまめ・だいず	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	セロリー・にんじん・たまねぎ・キャベツ	
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		606
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	メキシカンポークソテー	じゃがいも・バター・こむぎこ あぶら	ぶたにく・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	
	やさいスープ		ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こまつな パセリ	
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		646
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボードウフ	あぶら・さとう・でんぶん	とうふ・ぎゅうにく・ぶたにく・だいず みそ	たまねぎ・にんじん・しいたけ・ふるね にんにく・はねぎ・たけのこ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう・ごまあぶら		きゅうり・にんじん・キャベツ	
19 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		586
	じゃこめし	こめ・むぎ・ごま	ちりめんじゃこ		
	まめじゃが	じゃがいも・しらたき・さとう	ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	かきたまみそしる		とうふ・みそ・たまご・わかめ	えのき・はねぎ	
22 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		566
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	オムレツやさいあんかけ	さとう・あぶら・でんぶん	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	ピーマン・にんじん・たまねぎ・しめじ	
	けんちんじる	じゃがいも・でんぶん	とりにく・とうふ・あぶらあげ	だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	
23 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		636
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃものたつたあげ	あぶら	ししゃも	にんじん・しいたけ	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・さつまいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・こまつな・だいこん	
24 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		577
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さけのキャロットやき	マヨネーズ	さけ	にんじん	
	いわしだんごじる		ぎょにくすりみ	えのき・たまねぎ・にんじん・こまつな	
25 (木) ふるさと給食の日	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		593
	こまつなぶたどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(く)	しらたき・あぶら・さとう・でんぶん	ぶたにく	こまつな・にんにく・ふるね・たまねぎ たけのこ・にんじん	
	えのきとたまごのスープ	でんぶん・ごま	たまご	えのき・たまねぎ・はねぎ	
26 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	せきはん	もちごめ・うるちまい・ごま	あずき		
	さわらのごまやき	ごま・ごまあぶら・さとう	さわら	にんにく・ふるね	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも	ぶたにく・とうふ・みそ	ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
29 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		581
	まめまめピラフ	こめ・むぎ・あぶら	ベーコン・だいず	えだまめ・にんじん・たまねぎ	
	キャベツいりつくね	あぶら・でんぶん・さとう	とりにく	キャベツ	
	ラビオリスープ	ラビオリのかわ・パンこ	ぶたにく	セロリー・にんじん・キャベツ・こまつな たまねぎ	
30 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・でんぶん・あぶら さとう・ごまあぶら	さわら・だいず	ふるね・にんにく	
	だいこんのちゅうかスープ	ごま	ぶたにく	だいこん・にんじん・にら・はねぎ	

今月の給食は22回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

