



# 6月予定献立表



西尾市立花ノ木小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】体のエネルギーになる		
			【1群】魚・肉・卵・大豆など	【2群】牛乳・小魚・海そうなど	【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜・果物	【5群】こく類・いも類・砂糖など	【6群】油類	
1	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		667 26.2
		とりにくとなまあげのみそマヨやき	とりにく なまあげ みそ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ しめじ にんにく		マヨドレ	
		キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあん			
		じゃがいものそばろに	ぶたにく ちくわ		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ たけのこ	じゃがいも さとう		
2	木	チキンライス ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ マッシュルーム えだまめ	ごはん	あぶら	639 24.4
		にくだんごのあますに	とりにく			たまねぎ	さとう かたくりこ		
		コンソメスープ	ぶたにく だいす		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも		
		オレンジ				オレンジ			
3	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		692 25.4
		たことだいすにからめに	たこ だいす				じゃがいも さとう こめか かたくりこ	あぶら	
		かみかみサラダ			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
		みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ		こまつな にんじん	だいこん ごぼう しめじ		あぶら	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		595 19.5
		ぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ	あぶら	
		ちんげんさいのナムル		わかめ	ちんげんさい にんじん	もやし とうもろこし		ドレッシング	
		はるさめスープ	とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しいたけ	はるさめ		
		ミニアセロラゼリー				アセロラ			
7	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		656 24.0
		ししゃもフライのレモンに	ししゃも			レモン	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
		キャベツのゆかりあえ			あかしそ	キャベツ			
		なめこのみそしる	なまあげ みそ		にんじん ねぎ	なめこ えのきたけ だいこん			
8	水	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		650 26.3
		ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ほうれんそう	しいたけ えのきたけ			
		かきあげ	だいす ちくわ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう とうもろこし	こむぎこ	あぶら	
		ポンずあえ			にんじん	キャベツ もやし			
9	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		684 28.8
		わふうハンバーグ	ぶたにく とりにく			だいこん りんご レモン	さとう		
		だいすサラダ	だいす		にんじん	えだまめ とうもろこし きゅうり		ドレッシング	
		すましじる	かまぼこ とうふ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ だいこん	やきふ		
10	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		628 28.6
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		たかなあえ			たかな こまつな	キャベツ	ごま		
		かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ しいたけ	かたくりこ		
13	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		630 21.4
		キャベツいりメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら	
		アスパラサラダ			アスパラガス	きゅうり キャベツ とうもろこし		マヨドレ	
		さわにわん	ぶたにく		にんじん こまつな	たけのこ しいたけ だいこん ごぼう			
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎ ごはん		699 24.6
		トマトハヤシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	じゃがいも さとう こめこハヤシルウ		
		やきナゲット	とりにく だいす		にんじん		かたくりこ	あぶら	
		キャベツとコーンのサラダ				キャベツ とうもろこし		ドレッシング	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		699 24.3
		てづくりがんも	ツナ とうふ		にんじん みつば	ごぼう きくらげ	ながいも かたくりこ	あぶら	
		ひじきサラダ		ひじき		とうもろこし きゅうり キャベツ		ごま ドレッシング	
		にくじゃが	ぶたにく なまあげ		にんじん	たけのこ こんにゃく たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
16	木	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		670 25.8
		アスパラとベーコンスパゲティ	ベーコン		にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ	スパゲティ	あぶら	
		かぼちゃのチーズやき	ウィンナー	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ			
		だいこんサラダ			にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし		ドレッシング	

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質(g)
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】体のエネルギーになる		
			【1群】魚・肉・卵・大豆など	【2群】牛乳・小魚・海そうなど	【3群】緑黄色野菜	【4群】その他の野菜・果物	【5群】こく類・いも類・砂糖など	【6群】油類	
あいちを食べる学校給食の日									
17	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		637 23.1
		★メヒカリのフライ	めひかり				こむぎこ パンこ	あぶら	
		こんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり			
		なまあげとわかめのみそしる	なまあげ みそ	わかめ	こまつな ねぎ にんじん	えのきだけ	じゃがいも		
		まっちゃんデザート	とうにゅう				さとう		
20	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		657 25.7
		ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ ししいたけ	さとう		
		じゃがいもいりたまごやき	たまご ツナ	あおのり	にんじん		じゃがいも さとう		
		あおなキャベツ			あおな	キャベツ			
21	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		669 27.2
		てづくりはるまき	ぶたにく		にんじん	しいたけ たけのこ たまねぎ しょうが	はるまきのかわ はるさめ かたくりこ	あぶら	
		みそいため	ぶたにく みそ		こまつな いら	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	さとう かたくりこ		
		とうみょうのちゅうかスープ	チキンボール		とうみょう にんじん	メンマ きくらげ たまねぎ	はるさめ		
22	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		662 27.2
		さばのこうみやき	さば		ねぎ	しょうが		あぶら	
		キャベツのひじきあえ		ひじき	こまつな	キャベツ			
23	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		702 26.5
		とりのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	かたくりこ	あぶら	
		きゅうりのごまあえ				きゅうり もやし	さとう	ごま あぶら	
		キムチいりちゃんこじる	ぶたにく なまあげ		にんじん こまつな	だいこん ごぼう キムチ			
		いちごとうにゅうバナナコッタ	とうにゅう			いちご	さとう		
24	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		688 24.1
		みそラーメンのしる	ぶたにく かまぼこ みそ		にんじん ねぎ	もやし メンマ			
		わかめのナムル		わかめ	にんじん	キャベツ きりぼしだいこん もやし		ドレッシング	
		ちゅうかふうむしパン	とうにゅう たまご				こめこ餅け-ｷｯｸｽ さとう	あぶら	
27	月	ビビンバ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう		693 26.9
		しゅうまい	ぶたにく			たまねぎ	しゅうまいのかわ		
		ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう	もやし	さとう	あぶら	
		わかめスープ	ベーコン とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし えのきだけ			
28	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		696 29.7
		とりにくとじゃがいものあげに	とりにく だいす			しょうが	かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら	
		あおじそあえ			しそ	キャベツ			
		ぶたじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えのきだけ			
29	水	まっちゃんトースト ぎゅうにゅう	とうにゅう	ぎゅうにゅう			パン さとう こめこ餅け-ｷｯｸｽ		692 20.8
		ごぼうサラダ				ごぼう とうもろこし キャベツ	さとう	ごま ドレッシング	
		ミネストローネ	ベーコン		トマト にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも いんげんまめ		
		★ふじさんゼリー					さとう		
30	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		660 17.9
		チキンカレー	とりにく		にんじん トマト	マッシュルーム えだまめ たまねぎ	じゃがいも こめこカレール	あぶら	
		ふくじんづけ				だいこん きゅうり うりなす れんこん しょうが なたまめ	さとう		
		まっちゃんしらたまポンチ				もも バイン みかん	しらたまこ さとう		

※都合により献立を変更する場合があります。調味料等で記載のないものもあります。

エネルギー基準値 小学校  
たんぱく質基準 小学校  
650 kcal  
21.1g～32.5g

「早寝、早起き、朝ごはん」

毎日元気に学校に来るために心がけましょう。



★毎月19日は、「食育の日～おうちでごはんの日」です。

★印は「学校給食スペシャルメニュー」です。みなさんが笑顔になるようなメニューを提供します。

6月は17日(金)「メヒカリのフライ」(あいちを食べる学校給食の日)

29日(水)「富士山ゼリー」が登場します。お楽しみに♪♪♪

