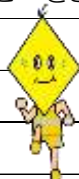
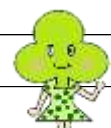
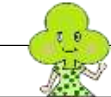




6月 こんだてひょう



西尾市立西尾小学校

日	曜	こんだてめい 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 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			さかな 魚・にく・たまご だいず・だいず製品	ぎゅうにゅう・にゅうせいひん こさかな かいそう 小魚・海藻	りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし しゅじつ 油脂・種実	
3	月	ごはん					こめ		601 26.0
		こめこのおこのみやき	たまご だいず かつおぶし	あおのり	ねぎ	キャベツ たまねぎ	こめこ ながいも		
		ぶたにくとやさいのしょうがいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら	
		やさいたっぷりちゅうかスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ もやし		ごまあぶら ごま	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
4	火	きつねうどん	あぶらあげ かまぼこ		こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	うどん		633 24.1
		てんちゃとりてんのあまだれかけ	とりにく		てんちゃ		かたくりこ さとう	あぶら	
		きりほしだいこんかみかみサラダ	カミカミ 献立です。 		にんじん	きりほしだいこん ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング ごま	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
5	水	ごはん					こめ		632 29.1
		さかなのしおやき	さば						
		あおじそあえ			あおじそ	キャベツ		ごま	
		カレーまめじゃが	ぶたにく なまあげ だいず		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	バター	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
6	木	こまつなとぎゅうにくのピラフ	ぎゅうにく		こまつな にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	こめ おおむぎ	オリーブあぶら	602 20.0
		とりにくのマリアナソース	とりにく みそ		にんじん ピーマン		さつまいも さとう かたくりこ	あぶら	
		はくさいのスープ	ウインナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ コーン			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
7	金	ごはん					こめ		652 27.9
		わふうきのこおろしハンバーグ	ぶたにく ぎゅうにく とり にく		あおじそ 	たまねぎ えのきたけ たもぎたけ だいこん	パンこ かたくりこ	あぶら	
		キャベツとコーンのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし コーン	さとう	ごま	
		じゃがいものみそしる	なまあげ みそ		ねぎ	たまねぎ えのき	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
10	月	ようふうツナそぼろどん	ツナ 	しらす	にんじん	えだまめ たまねぎ コーン	こめ さとう		604 19.9
		わふうポテトサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり きりほしだいこん コーン	じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ	
		ミネストローネ	とりにく		にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
11	火	ごはん					こめ		631 23.8
		かぼちゃカリカリコロッケ	ぎゅうにく おから		かぼちゃ にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ コーンフレーク さとう	あぶら	
		キャベツのごまゆかりあえ			あかしそ	キャベツ		ごま	
		なめこじる	とうふ あぶらあげ みそ		ねぎ	なめこ きりほしだいこん			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
12	水	ごはん					こめ		641 28.2
		ねぎいりたまごやき	たまご ツナ		ねぎ	たまねぎ	さとう		
		もやしとコーンのおひたし			にんじん トウミョウ	もやし コーン きりほしだいこん	さとう	ごまあぶら ごま	
		なまあげとやさいのうまに	とりにく はんぺん なまあげ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
13	木	こめこパン					こめこパン		606 26.4
		やさいたっぷりしおやきそば	ぶたにく かまぼこ	あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	やきそばめん	ごまあぶら	
		ひじきとやさいのサラダ	だいず	ひじき	にんじん	えだまめ キャベツ コーン	さとう	ドレッシング	
		りんごゼリー				りんご	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
14	金	やさいきーマカレー	とりにく		にんじん ピーマン きピーマン トマト	たまねぎ	こめ じゃがいも こめこカレールウ	あぶら	614 20.0
		ごまネーズサラダ			にんじん 	きりほしだいこん キャベツ コーン えだまめ		ノンエッグマヨ ごま	
		メロン				メロン			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
17	月	かんこくふうまぜごはん	ぎゅうにく		にんじん ほうれんそう	ごぼう たくあん	げんまい 	ごまあぶら	620 23.4
		あげどりのレモンソース	とりにく		こまつな	レモンじる	かたくりこ	ごま あぶら	
		トックスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	トック		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					



* 食材入荷状況等により食材の産地や献立を変更する場合があります。
* 材料は、全てを記載しているものではありません。

☆毎月19日は「食育の日」「お家でごはんの日」です。
家族そろって、楽しい食事時間を過ごしましょう。☆

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 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			魚・にく・たまご だいず・だいず製品	ぎゅうにゅう・にゅう製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう		油脂・種実
18	火	愛知県で作られた食材が たくさん使われています。							682 22.7
		ごはん					こめ		
		たこいりはんぺんのいそべあげ	たこ さかなのすりみ	あおのり		たまねぎ	こめこ	あぶら	
		きりぼしだいこんのみそサラダ	みそ		にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	さとう	オリーブあぶら	
		たまねぎとりだんごのぐたくさんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		こまつな にんじん	たまねぎ			
		にしおしさんいちごのゼリー	学校給食 スペシャルメニュー			いちご	さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
19	水	とりだしやさいラーメン	とりにく		ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ もやし	ちゅうかめん	ごまあぶら ごま	612 25.2
		やきぎょうざ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	かたくりこ こむぎこ		
		ひじきとツナのいために	ツナ はんぺん	ひじき	にんじん	コーン	さとう	あぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
20	木	ごはん					こめ		620 27.3
		さばのみそに	さば みそ				さとう		
		やさいのこんぶあえ		こんぶ	トウミョウ にんじん	はくさい もやし	さとう	ごま	
		じゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
21	金	ごはん					こめ		601 20.2
		ツナいりはるまき	ツナ		にら にんじん	もやし たけのこ しいたけ	こむぎこ さとう	あぶら	
		きりぼしだいこんとこまつなのナムル			こまつな にんじん	きりぼしだいこん	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	
		ユッケジャンスープ	ぎゅうにく たまご		にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし しいたけ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
24	月	ごはん					こめ		693 29.7
		とりにくのオイスターソースやき	とりにく				さとう		
		くきわかめのちゅうかサラダ		くきわかめ	にんじん トウミョウ	キャベツ コーン	はるさめ さとう	ごまあぶら	
		ジャージャンとうふ	ぶたにく なまあげ		にんじん にら ねぎ	たけのこ たまねぎ しいたけ	かたくりこ	ごまあぶら	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
25	火	ごはん					こめ		643 23.2
		こもちししゃもフリッター	ししゃも	オキアミ			こむぎこ	あぶら	
		はちはいじる	とうふ あぶらあげ ちくわ		にんじん ねぎ	しいたけ	さといも		
		もやしのこんぶあえ		こんぶ	にんじん トウミョウ	もやし はくさい	さとう	ごま	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
26	水	アーモンドトースト					パン さとう	アーモンド バター	657 23.1
		だいずサラダ	だいず		にんじん トウミョウ	キャベツ コーン		ノンエッグマヨ	
		とうにゅうポテトコーンスープ	とりにく とうにゅう		にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
27	木	ごはん					ごはん		600 23.9
		やさいのおとしあげあますがらめ	さかなのすりみ おから	しらす	みつば にんじん	ごぼう たまねぎ れんこん	ながいも かたくりこ さとう	あぶら	
		なまあげとあおなのみそしる	なまあげ みそ	わかめ	こまつな ねぎ	たまねぎ		ごま	
		キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
28	金	ごはん					こめ		645 22.7
		ハッシュドビーフ	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ	じゃがいも こめこハヤシルウ	あぶら	
		まっちゃしらたまポンチ	とうふ とうにゅうゼリー		まっちゃ	パイナップル もも りんごゼリー ぶどうゼリー	さとう しらたまこ		
		ふくじんづけ				だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ			
		かんそうこさかな		こさかな					
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
※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		

※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。

★学校給食スペシャルメニューを実施します★

皆さんが笑顔になるようにスペシャルメニューを提供します。
6月は、西尾市産いちごを使った「西尾市産いちごのゼリー」です。
西尾市の地域の恵みに感謝していただきましょう。



ハートン ダイアン みつばちゃん

6月は食育月間です。

