



6月 小学校給食こんだて表

こんげつ 今月のこんだて目標
 もくひょう 愛知の味を食べよう

日 曜	こんだて名	主な材料とそのはたらき							
		あか からだ 赤 体をつくる		みどり からだ 緑 体の調子を整える		き からだ 黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		さかな にく たまご だいず 魚・肉・卵・大豆など	ぎゅうにゅう こごかな かいそう 牛乳・小魚・海藻など	りよくおうしやく やまい 緑黄色野菜	た やさい けいもの その他の野菜・果物・きのこ	こめ 米・パン・めん・いもなど	あし しじつ 油脂・種実など		
タンパク質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質	
1月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ごじる	とうふ だいず とうにゅう あわせみそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ				
	サボテンコロッケ きゅうりのしおこんぶあえ ぶどうゼリー		こんぶ	にんじん	きゅうり ぶどう	じゃがいも パンこ	こめあぶら	さとう	さとう
2火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	もずくじる	とりにく かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ しょうが	ながいも			
	タコライスのご れいとうパイナップル	ぶたにく ぎゅうにुक だいず		にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう			
3水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	ちゅうかかいせんうまに	いか えび ちくわ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	とうふナゲット(2こ) もやしのナムル	とうふ ぎょにく			たまねぎ	こむぎこ	だいずあぶら	こめあぶら	しろごま ごまあぶら
4木	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	パンキンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ			
	じゃがいもとアスパラガスのカレーいため	ぶたにく		アスパラガス にんじん	にんにく	じゃがいも			
5金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	トッポギスープ	とりにく	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	トッポギ			
	こやどうふのマーボ	ぶたにく とうやどうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら		
8月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	えがおのカレーシチュー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも カレールウ			
	ごぼうサラダ いわしのほしこぎかな	まぐるあぶらづけ	いわし	にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	さとう	しろごま ごまあぶら		
9火	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン			
	ABC スープ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	ひよこまめ パスタ			
	たことポテトのからあげ いちごジャム	たこ			いちご	じゃがいも こめこ でんぶん	こめあぶら	みずあめ さとう	
10水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	たまねぎ こんにゃく えだまめ しょうが	じゃがいも さとう			
	いわしのしょうがに きらずあげ	いわし おから				こむぎこ さとう	なたねあぶら		
11木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ			
	ぶたどんのご ちくわのいそべあげ(2こ) きゅうりのゆかりあえ	ぶたにく やきどうふ ちくわ	あおのり	にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	さとう			
	むぎごはん ぎゅうにゅう	とうふ とりにく こめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ	こめ おおむぎ			
12金	しるみそしる	ぶたにく		にんじん	キャベツ ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	キャベツとぶたにくの からみいため	ぶたにく		にんじん ビーマン	おうとう	さとう			
	れいとうおうとう								
15月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
	ひきにくときざみやさいの ピリからに	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら		
	パンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり とうもろこし	さとう	しろごま ごまあぶら		

① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。 ④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

日 曜	6月 こんだて名	主な材料とそのはたらき					
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・小魚・海藻など	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いもなど	油脂・種実など
		タンパク質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
16 火	くろロールパン ぎゅうにゅう たまねぎスープ しろみざかなフライ ポイルキャベツ こぶくろソース	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ もやし エリンギ とうもろこし	パン こめパンこ	こめあぶら
17 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ごまみそしる おやこそぼろ フローズンヨーグルト	とうふ あぶらあげ あわせみそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	ねぎ えのきたけ たまねぎ グリンピース	こめ おおむぎ さとう	しろごま こめあぶら
18 木	わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんととりにくの さっぱり さけだんごのたれかけ	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく ごぼう	こめ さとう	
19 金	ごはん ぎゅうにゅう きくらげいりなまあげの ちゅうかはんのぐ きりぼしだいこんと ツナのサラダ あいちのみかんゼリー	なまあげ うずらたまご ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし きりぼしだいこん みかん	こめ さとう てんぷん さとう てんぷん	こめあぶら ごまあぶら しろごま ごまあぶら
22 月	むぎごはん ぎゅうにゅう スタミナじる まぐろのあまからに きざみたくあん てまきのり	とうふ ぶたにく あぶらあげ あわせみそ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ しょうが だいこん	こめ おおむぎ じゃがいも さとう さとう	
23 火	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう やさいのスープに ハンバーグのサボテン トマトソースかけ	とりにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ エリンギ たまねぎ なす うちわサボテン	パン じゃがいも でんぷん さとう	
24 水	げんまいごはん ぎゅうにゅう たまごとし いろどりいため れいとうみかん	たまご とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ たまねぎ しょうが にんにく みかん	こめ じゃがいも さとう さとう てんぷん	こめあぶら
25 木	ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに ケイちゃん	さつまあげ ちくわ とりにく まめみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく	こめ じゃがいも さとう さとう てんぷん	
26 金	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース コーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん さとう トマトルウ さとう	サラダゆ
29 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくじる あじのからあげ もやしとひじきのあえもの かたぬきチーズ	とうふ とりにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん しいたけ もやし	こめ おおむぎ でんぷん さとう	こめあぶら
30 火	むぎごはん はっこうにゅう はるさめスープ チキンアドボ バナナチップス	ぶたにく いか とりにく うずらたまご	はっこうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ たまねぎ にんにく バナナ	こめ おおむぎ はるさめ じゃがいも さとう でんぷん さとう	ココナッツゆ

おうちこんだて
応募献立

25日(木) ケイちゃん
鷹来小学校の児童が考えた料理です。
〈応募者のコメント〉
おとなも子どももおいしく食べられる岐阜
県の郷土料理です。



※食材発注のため、欠席等により給食を食べない場合は、給食提供日の4日前(土日祝休日等を除く)までに、学校に連絡してください。

わくわくたのしい ワントウスイム

1toSWIM swimming school

安全安心・命を守るスイミング