

令和元年6月予定献立表

Bコース：六小・七小・八小・九小・十小
東大和市学校給食センター

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
3	月	○	ちゅうかどん（ごはん、ちゅうかどんのぐ） マーボーはるさめ れいとうみかん（なま）	ぎゅうにゅう ぶたかたにく なたひき にく あかみそ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう りよくとうはるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのみずにほししいたけ はくさい ねぶかねぎ あかピーマン いんげん みかん	641	21.5	<p>6月は食育月間です!</p> <p>ひごろ <small>しょくじ</small> <small>かんが</small> 日頃の食事について、考えてみましょう♪</p> <p>歯と口の健康習慣 歯と口の健康のためには、よく噛んで食べることが大切です! 給食センターでも、歯と口の健康を考えて、噛み応えのある「かみかみメニュー」をたくさん出しています!よく噛んで食べてください♪</p> <p>【かみかみメニュー】 5日:大豆と昆布のごはん 根菜汁 6日:枝豆サラダ 7日:ココア豆 10日:ししゃもの磯辺揚げ(2) 金平ごぼう 19日:昆布のつくだ煮 25日:プルーン(2)</p> <p>行事食(入梅) 毎年6月11日頃を暦の上で“入梅”といいます。農家が梅雨の時期を知るために定められたそうです。給食では、梅雨の時期に旬を迎える梅や、あじさい色のぶどうゼリーを用いた献立を提供します。</p> <p>12日:りんご缶 ぶどうゼリー 13日:梅ちりめんごはん 19日:シイラの梅ソース</p> <p>旬の食材 すいか、梅、しそ、アスパラガス、新じゃがいも、きゅうりなど</p> <p>給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。</p>	
4	火	○	ウインナードッグ（せわりコッペパン、とうふウインナーケチャップソース） マカロニスープ エリンギとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく とうふ ウインナー	コッペパン あぶら シェルマカロニ さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレー エリンギ ホールコーン	591	24.4		
5	水	○	だいずとこんぶのごはん こんさいじる あじのなんばんづけ きゅうりとわかめのおひたし（しょうゆ）	ぶたももにく こんぶ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし あかみそ しろみそ あじ カットわかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	709	33.3		
6	木	○	ごはん うすくずじる ぶたにくのしょうがやき えだまめサラダ（ノンエッグマヨネーズ）	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ かまぼこ ぶたかたにく	こめ くずこ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ にんじん ねぶかねぎ ごまつな しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	629	26.7		
7	金	○	くろざとうしょくパン クリームシチュー アスパラガスサラダ（オニオンハーブドレッシング） ココアまめ	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく なまクリーム ピザチーズ だいず	くろざとうしょくパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ	660	24.6		
10	月	○	ゆかりごはん だいこんとあぶらあげのみそしる ししゃものいそべあげ(2) きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし こんぶ しろみそ あかみそ ししゃも あおのり ぶたかたにく さつまあげ	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ゆかり だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう	669	26.6		
11	火	○	ごはん たまごいりスンドゥブ とりにくのごまやき キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたかたにく とうふ あかみそ あさり たまご とりももにく	こめ かたくりこ ごま あぶら あぶら ごま さとう	だいこん ぶなしめじ はくさい はくさいキムチ ねぶかねぎ たらしょうが キャベツ にんじん	623	29.6		
12	水	○	スパゲティナポリタン フレンチサラダ（フレンチドレッシング） りんごかん・ぶどうゼリー	ベーコン ぶたかたにく ハム ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう ぶどうゼリー	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレー キャベツ ホールコーン りんごかんづめ	666	24.6		
13	木	○	うめちりめんごはん こまつなのみそしる いわしのからあげ くきわかめサラダ（わふうドレッシング）	しらす ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし とうふ あかみそ しろみそ いわし くきわかめ	こめ ごま かたくりこ あぶら	うめ あおな にんじん こまつな ねぶかねぎ キャベツ	643	27.2		
14	金	○	わかめごはん とりだんごじる さけのてりやき もやしとこまつなのサラダ（あおじそドレッシング）	たきこみわかめ ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ とりだんご あぶらあげ あかみそ しろみそ さけ	こめ さとう かたくりこ	ごぼう にんじん だいこん ねぶかねぎ しょうが もやし こまつな	661	29.5		
17	月	○	あさやきしょくパン（りんごジャム） トマトふうみポトフ いんげんのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりももにく ウインナー	しょくパン あぶら じゃがいも さとう くずこ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ いんげん アップルソース りんごかんづめ レモン	597	25.9		
18	火	○	ごはん フォーイリースープ メルルーサのチリソース きのこサラダ（たまねぎドレッシング）	ぎゅうにゅう とりももにく メルルーサ	こめ あぶら フォー かたくりこ さとう ごま あぶら	にんにく にんじん もやし こまつな しょうが ねぶかねぎ キャベツ ぶなしめじ えのきたけ	624	24.8		
19	水	○	ごはん（こんぶのつくだに） すましじる シイラのうめソース だいこんサラダ（わふうドレッシング）	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ かつおぶし こんぶ シイラ こんぶ つくだに	こめ かたくりこ あぶら さとう	だいこん にんじん ねぶかねぎ ねりうめ きゅうり	622	27.7		
20	木	○	ごもちうどん じゃがいものあおのりいため はくとうかん	かつおぶし さばおし こんぶ ぶたかたにく ぎゅうにゅう あおのり	さとう うどん あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぶかねぎ たまねぎ はくとうかん	599	25.2		
21	金	○	ひじきごはん とんじる さばのからみソース ほうれんそうのごまあえ（ごまドレッシング）	だいず ほしひじき とりももにく あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたかたにく とうふ しろみそ あかみそ さば	こめ もちごめ むぎきょうかまい あぶら さとう じゃがいも ごま かたくりこ ごまあぶら	にんじん しょうが ごぼう だいこん こんにやく ねぶかねぎ にんにく キャベツ もやし ほうれんそう	777	35.8		
24	月	○	ごはん なすのみそしる てづくりコロッケ（ソース） ひじきのごしきに	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし あかみそ しろみそ ぶたかたにく ほうしひじき あぶらあげ	こめ あぶら じゃがいも かんそうマッシュポテト こむぎこ パンこ さとう	なす たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ	761	26.9		
25	火	○	かじょうどうふどん（ごはん、かじょうどうふ） はるさめサラダ（ちゅうかドレッシング） プルーン(2)	ぎゅうにゅう ぶたかたにく あかみそ なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら りよくとうはるさめ	にんにく しょうが にんじん たけのみずにほししいたけ ピーマン ねぶかねぎ キャベツ もやし プルーン	721	27.4		
26	水	○	ポークビーンズサンド（よこわりまるパン、ポークビーンズ） オニオンスープ ヤングコーンサラダ（オニオンハーブドレッシング）	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいず	まるパン あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく パセリ トマトピューレー キャベツ ヤングコーンかん	628	27.7		
27	木	○	ごはん ひよこまめいりカレー かいそうサラダ（あおじそドレッシング） かわちばんかん（なま）	ぎゅうにゅう とりももにく ひよこまめ かいそうミックス	こめ あぶら さとう じゃがいも こむぎこ はちみつ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマトピューレー アップルソース キャベツ きゅうり かわちばんかん	642	22.6		
28	金	○	ココアコッペパン ABCスープ オムレツのラタトゥイユソース こだますいか（なま）	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ	ココアコッペパン マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン にんにく なす ピーマン ズッキーニ トマト すいか	612	23.4		
							月平均	654		26.8
							学校給食摂取基準	650		21-33

*六月分の給食費は六月二十日（木）に引き落としします。残高確認をお願いします。

*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。
*学校により給食の実施日は異なります。
*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。