

令和元年6月予定献立表

Aコース：一小・二小・三小・四小・五小
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	○	だいやとこんぶのごはん 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 だいや 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月は 食育月間です! 
4	火	○	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 なると ぶたひき にく あかみそ	こめ あぶら かたくり こ ごまあぶら さとう りょくとうはるさめ	しょうが にんにく たまねぎ に んじん たけのみずにはしし 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	ひごろの食生活について、考え てみましょう♪
5	水	○	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 シエルマカロニ 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	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!
6	木	○	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	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♪
7	金	○	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 こまつな しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ	629	26.7	【かみかみメニュー】
10	月	○	くろざとうしよくパン 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 いや	くろざとうしよくパン 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	【かみかみメニュー】
11	火	○	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	3日:大豆と昆布のごはん 根菜汁
12	水	○	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 に ら しょうが キャベツ にんじん	623	29.6	6日:ししゃもの 磯辺揚げ(2) 金ぴら ごぼう
13	木	○	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	7日:枝豆サラダ 10日:ココア豆
14	金	○	ごはん フォーイリスープ 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	20日:昆布のつくだ煮 26日:プルーン(2)
17	月	○	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	
18	火	○	あさやきしよくパン(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 ウィ ナー	しよくパン 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	ぎょうじしよくにゅうばい 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 さんが梅雨の時期を知るた めに定められたそうです。
19	水	○	ひじきごはん とんじる さげのからみソース ほうれんそうのごまあえ(ごまド レッシング)	だいや 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 さげ	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	給食では、梅雨の時期に しゅんむか 旬を迎える梅や、あじさい いろのぶどうゼリーを用いた 献立を提供します。
20	木	○	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	★ラッキーにんじん★(すましじる)
21	金	○	ごもくうどん じゃがいものあおのりいため はくとうかん	かつおぶし さげぶし 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	11日:梅ちりめんごはん 13日:りんご缶・ ぶどうゼリー
24	月	○	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 だいや	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	20日:シイラの梅ソース
25	火	○	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 ぶたひきにく ほしひじき 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	
26	水	○	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 りょくとうはるさめ	にんにく しょうが にんじん た けのみずにはししいたけ ピーマン ねぶかねぎ キャベツ もやし プルーン	721	27.4	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
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	給食では東大和市産の 地場野菜も使用してあり ます。
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	
*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。							月平均	654	26.8
*学校により給食の実施日は異なります。							学校給食摂取基準	650	21-33
*小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。									

*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。

給食では東大和市産の地場野菜も使用しております。