



平成28年度



6月予定献立表



津島市立南小学校



曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねに なるもの(あかい)	おもに体のちょうしを ととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらくかに なるもの(きいろ)	びこう
1 水	ミルクロール パン かぼちゃスープ トマトゼリーポンチ		しろみざかなフライ ベーコン なまクリーム 牛乳	バジル かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマトゼリー もも みかん ナタデココ	ミルクロールパン あぶら でんぷん パンフキンポターージュルウ	4年生遠足 給食なし
2 木	むぎごはん マーボー豆腐 いろいろしゅうまい きゅうりのかおりづけ		とうふ ぶたにく みそ いろいろしゅうまい(まめ・さかな)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	むぎごはん あぶら さとう でんぷん しゅうまい(かわ) ごま ごまあぶら さとう	
3 金	ごはん いわしのカリカリフライ くわわかめいりきんぴら おかかあえ かみかみグミ	○	いわしのカリカリフライ くわわかめ ぶたにく はんぺん かつおぶし	ごぼう にんじん みずな はくさい	ごはん あぶら こんにゃく さとう あぶら さとう かみかみグミ	おしほよほうこんだて
6 月	ごはん ごもくあつやきたまご じゃこあえ ごぼうとベーコンのしろみそしる	○	ごもくあつやきたまご しらすほし ベーコン なまあげ みそ	チンゲンサイ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	ごはん さとう	はとくちのけんこうしょうかん
7 火	ナン ドライカレー えびカツ アスパラサラダ		ぶたにく だいす えびカツ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース グリーンアスパラガス きゃべつ	ナン あぶら さとう カレールウ あぶら オリーブあぶら さとう	はとくちのけんこうしょうかん
8 水	ごはん すぶた もやしのちゅうかあえ ワントンスープ	○	ぶたにく かまぼこ	しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン もやし えだまめ とうみょう にんじん だいこん チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま ワントン でんぷん	はとくちのけんこうしょうかん
9 木	ごはん おろしハンバーグ さんさいとひじきのいために さんしょくあえ	○	ハンバーグ ひじき とりにく はんぺん あぶらあげ	だいこん さんさい コーン さやいんげん こまつな にんじん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら こんにゃく さとう さとう	はとくちのけんこうしょうかん
10 金	ごはん さけフレークごはん いとかんてんのごますあえ トマトいりかきたまじる	○	さけフレーク ハム いとかんてん とうふ たまご	だいこんば たまねぎ きゅうり みずな トマト にんじん えのきだけ はくさい みつば	ごはん あぶら さとう さとう ごま でんぷん	はとくちのけんこうしょうかん
13 月	ごはん チキンライス コーンサラダ えだまめのポターージュ		とりにく とうにゅう ベーコン しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゃべつ コーン きゅうり えだまめ にんじん	ごはん オリーブあぶら さとう たまねぎドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	
14 火	ごはん ホイコーロー おさかなボールのあますだれ きりぼしパンパンジー	○	ぶたにく うすらたまご みそ おさかなボール ささみ	しょうが にんにく たまねぎ ヤングコーン たけのこ にんじん きゃべつ あかピーマン きりぼしだいこん もやし とうみょう	ごはん あぶら さとう でんぷん さとう でんぷん パンパンジーソース さとう ごま	
15 水	ごはん あじのしおやき あげじゃがいものそばろに こんぶあえ	○	あじ とりにく ちくわ こんぶ	たまねぎ にんじん じゅうろくささげ はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら さとう	
16 木	しらたま うどん ごもくあんかけうどん いんげんのしょうがふうみあえ あんずケーキ	○	ぶたにく あぶらあげ ニギスフライ とうふ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう きゃべつ さやいんげん しょうが	しらたまうどん でんぷん さとう むしぼんこ あんずジャム	
17 金	ごはん ニギスフライ だいこんのうめじそあえ きゃべつとねぎのみそしる ひとくちがまごおりみかんせり	○	ニギスフライ とうふ みそ	だいこん かいわれだいこん あおじそ ねりうめ きゃべつ ねぎ にんじん しめじ がまごおりみかんゼリー	ごはん あぶら さとう	しょくいくきゅうしよくのひ 6月のやさい きゃべつ ねぎ
20 月	ごはん こうやどうふのたまごとし しろごまつくね(2こ) いそかあえ	○	とりにく こうやどうふ たまご かまぼこ しろごまつくね のり	にんじん たまねぎ ほししいたけ みつば はくさい きゅうり	ごはん さとう	
21 火	クロール パン ペンネマカロニのミートソース フランクフルトソーセージ ツナサラダ		ぶたにく フランクフルト ツナ	にんにく スッキーニ たまねぎ にんじん むらさきたまねぎ きゃべつ	クロールパン ペンネマカロニ オリーブあぶら さとう さとう	
22 水	ごはん コーンととりにくのふわふわあげ とうがんのカレースープに えだまめ	○	コーンととりにくのふわふわあげ(とりにく) ベーコン なまあげ	コーンととりにくのふわふわあげ(コーン) とうがん しょうが にんじん えのきだけ えだまめ	ごはん あぶら こんにゃく カレールウ	「コーンととりにくのふわ ふわあげ」は「津島市給食献立 コンクール」で昨年度神守小 学校2年生の松尾智美さんの 考えた料理です。
23 木	ごはん あげまぐろのポキ ガーリックシュリンプ グリーンサラダ		まぐろ えび	たまねぎ にんじん もやし きピーマン ねぎ レモンじる にんにく きぬさや きゃべつ きゅうり レタス	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん オリーブあぶら でんぷん ソイドレッシング	ハワイ(アメリカ)の料理
24 金	ごはん ぶたキムチ ナムル もずくスープ	○	ぶたにく きんしたまご もずく かにかまぼこ	にら キムチ しょうが にんにく だいすもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら はるさめ	
27 月	ごはん とりごぼうごはん まめとかぼちゃのコロッケ みょうがのみそしる れいとうみかん	○	とりにく まめとかぼちゃのコロッケ(まめ) あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん みつば まめとかぼちゃのコロッケ(かぼちゃ) みょうが たまねぎ はくさい ねぎ みかん	ごはん こんにゃく さとう あぶら あぶら	
28 火	ごはん カレーライス あいちのしらすいりオムレツ ふくじんあえ		ぶたにく あいちのしらすいりオムレツ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが オニオンアッセ きゃべつ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ	
29 水	ごはん なすとたまあげのみそがらめ こまつなのおしたし すましじる	○	なまあげ ぶたにく みそ かまぼこ わかめ	なす しょうが こまつな みずな にんじん だいこん たまねぎ しめじ	ごはん あぶら さとう でんぷん さとう たまふ	カルシウムきょうかこんだて
30 木	ちゅうかめん とんこつラーメン ぎょうざ(2こ) めんたいこポテトサラダ	○	やきぶた はんぺん ぎょうざ(ぶたにく) めんたいこ	にんにく しょうが たまねぎ もやし たけのこ にんじん ねぎ べにしょうが きゅうり	ちゅうかめん ごま ぎょうざ(かわ) じゃがいも	福岡県の料理

<今月の栄養価>

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %
小学校 基準値	640	24.0	摂取エネルギー の25~30%
小学校 6月平均	573	23.9	27.8%



* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

* 献立は都合により変更することがあります。