
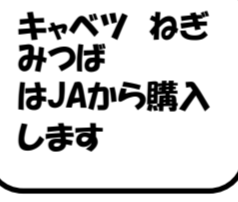


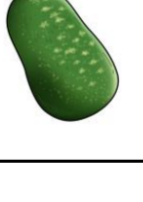



曜日	献立名	はし	おもにち・にく・ほねに なるもの(あかい)	おもに体のちょうしを ととのえるもの(みどりいろ)	おもにはたらくかに なるもの(きいろ)	びこう
1 金 牛 乳	ごはん なまあげのそぼろいため そくせきづけ さわにわん	○	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ ぶたにく	しめじ さやいんげん キャベツ きゅうり たくあんづけ ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう でんぷん	
4 月 牛 乳	ごはん とりにくとごぼうのませごはん たことだいずのカミカミあげ みそしる パイナップル	○	牛乳 たこのからあげ だいず あおのり とうふ わかめ みそ	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ えのきだけ パイナップル	ごはん あぶら さとう こんにやく でんぷん あぶら	虫歯予防献立 
5 火 牛 乳	むぎごはん ビビンバ(にく) (ナムル) はるさめスープ	○	牛乳 ぶたにく みそ いか	にんにく しょうが にんじん だいずもやし ほうれんそう たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ	むぎごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	
6 水 牛 乳	ツイスト ロールパン あいちのだいずいりナゲット(2こ) コールスローサラダ	○	牛乳 ツナ だいずナゲット(にく だいず)	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく コーン キャベツ きゅうり	ツイストロールパン オリーブあぶら スパゲティ だいずナゲット(ころも) あぶら クリーミーフレンチドレッシング	
7 木 牛 乳	ごはん いわしのうめに きゅうりのピリから のっぺいじる	○	牛乳 いわしのうめに とりにく とうふ	きゅうり だいこん にんじん ねぎ	ごはん さとう こんにやく でんぷん	
8 金 牛 乳	ごはん つくね(2こ) ひじきのいために おかかあえ	○	牛乳 しろごまつくね ひじき ぶたにく はんぺん かつおぶし	にんじん さやいんげん ほうれんそう はくさい	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう さとう	
11 月 牛 乳	えだまめ ごはん いとかんてんのごますあえ なつやさいのみそしる	○	牛乳 あおしそいりあじフライ(あじ) ハム いとかんてん ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	えだまめ あおしそいりあじフライ(しそ) きゅうり みすな なす かぼちゃ オクラ	ごはん あおしそいりあじフライ(ころも) あぶら さとう ごまあぶら ごま	
12 火 牛 乳	ごはん さけフレークごはん ちくぜんに ごまつなとだいこんのあえもの はっこうにゅう	○	牛乳 さけフレーク とりにく がんもどき はっこうにゅう	たまねぎ だいこんば たけのこ ごぼう にんじん きぬさや しいたけ ごまつな コーン だいこん	ごはん あぶら さとう あぶら さとも こんにやく さとう さとう	
13 水 牛 乳	ごはん とりにくのレモンソース(2こ) キャベツともやしのサラダ わかめスープ	○	牛乳 とりにく ハム えび わかめ とうふ	にんにく しょうが レモンかじゅう もやし キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら ごま	
14 木 牛 乳	ソフトめん ミートソース オムレツ フルーツナタデココ	○	牛乳 ぶたにく オムレツ	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース もも パイナップル レモンかじゅう	ソフトめん あぶら ハヤシルウ さとう でんぷん ナタデココ さとう	
15 金 牛 乳	ごはん にくじゃが けんちんしのだ いそかあえ かんそうこざかな	○	牛乳 ぶたにく はんぺん けんちんしのだ のり かんそうこざかな	にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく あぶら さとう さとう でんぷん	カルシウム強化献立 

だ い き ゅ う

18 月	だ い き ゅ う					
19 火 牛 乳	ごはん  食育の日 ゆかりごはん れんこんサンドフライ キャベツとみつばのあえもの トマトとたまごのふんわりしる	○	牛乳 れんこんサンドフライ(にく) ハム たまご	ゆかりこ れんこんサンドフライ(れんこん) キャベツ みつば にんじん トマト たまねぎ コーン  ねぎ	ごはん れんこんサンドフライ(ころも) あぶら さとう でんぷん	食育給食の日 6月のやさい  キャベツ ねぎ みつば
20 水 牛 乳	ごはん さばのてりやき かぼちゃサラダ けんちんじる	○	牛乳 さばのてりやき ベーコン とりにく とうふ あぶらあげ	かぼちゃ えだまめ わさび だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう たまごめきマヨネーズ こんにやく あぶら	
21 木 牛 乳	クロロールパン コロッケ グリーンサラダ アルファベットスープ れいとうみかん	○	牛乳 コロッケ(にく) ベーコン	キャベツ ピーマン きゅうり たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ みかん	クロロールパン あぶら コロッケ(じゃがいも ころも) イタリアンドレッシング マカロニ じゃがいも	
22 金 牛 乳	ごはん  元気モリモリ肉味噌あんかけ丼 ゆかりあえ ふのすましじる	○	牛乳 ぶたにく みそ えび とうふ かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー さやいんげん はくさい もやし きゅうり ゆかりこ にんじん しめじ みつば	ごはん さとう あぶら でんぷん ふ	「元気モリモリ肉味噌あんかけ丼」は「津島市給食献立コンクール」で昨年度神守小学校2年生の木戸景佑さんが考えた料理です。
25 月 牛 乳	ごはん とうがんのくずに とうふハンバーグ きりぼしだいこんのあえもの	○	牛乳 とりにく なまあげ うすらたまご とうふハンバーグ ハム	とうがん にんじん オクラ しめじ 	ごはん しらたき さとう でんぷん さとう でんぷん さとう	
26 火 牛 乳	ごはん とんてき そうへいじる ごまキャベツ	○	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんにく だいこん ごぼう にんじん たけのこ キャベツ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも ごま さとう	三重県の料理献立
27 水 牛 乳	ごはん カレーライス いかフリッター(2こ) ブルーベリーヨーグルト 	○	牛乳 ぶたにく いかフリッター(いか) ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ごはん じゃがいも あぶら カレーウ いかフリッター(ころも) あぶら ブルーベリーゼリー さとう	
28 木 牛 乳	ちゅうかめん しょうゆラーメン ぎょうざ(2こ) ちゅうかサラダ	○	牛乳 ぶたにく なんと ぎょうざ(にく) ハム	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ チンゲンサイ もやし	ちゅうかめん あぶら ぎょうざ(かわ) ちゅうかドレッシング	
29 金 牛 乳	ごはん さんまのみぞれに さんしょくあえ よしのじる ひとくちゼリー(グレープあじ)	○	牛乳 さんまのみぞれに いりたまご とりにく	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん さとう こんにやく でんぷん ひとくちゼリー	

<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 平均	597	25.3	29.3%



* 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。