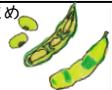




# 6月 学校給食予定献立表

日曜	献立名	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		エネルギー (Kcal)		
		おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を整える もとなるもの		おもにエネルギーの もとなるもの		たんぱく質 (g)		
								脂質 (%)		
								小学校	中学校	
2月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん	こめ こんにやく こむぎこ	606	734				
	ぶたじる	ぶたにく おぎみそ	キャベツ	パンこ あぶら			27.4	30.6		
	チキンカツ	とりにく たまご		23.9					20.8	
	ポイルキャベツ									
ふくろソース										
3火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ロースハム	にんじん きゅうり ほししいたけ		こめ ちゅうかめん	649	802			
	れいめん	ちくわ たまご しおこんぶ	レモン 	さとう こむぎこ あぶら	24.1			29.2		
	ちくわのいそべあげ	スキムミルク あおりの チーズ		24.5					23.2	
	きゅうりづけ									
4水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう たまご	にんじん グリンピース			こめ さとう でんぷん	647			820
	マーボーどうふ	どうふ ぎゅうミンチ あかみそ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ ながねぎ		あぶら りょくとうはるさめ	25.0		30.4		
	ばんざんすう	ローズハム	きゅうり きくらげ もやし	ごまあぶら	26.7				24.9	
	どうもろこし		どうもろこし							
5木	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう たまご	にら にんじん ほししいたけ たまねぎ	パン あぶら でんぷん			573			720
	たまごにらのスープ	だいたい ぶたにく	セロリ にんにく きゅうり	さとう		26.9		33.5		
	チリコンカン		キャベツ コーン すだち		32.2				30.6	
	すだちドレッシングサラダ									
6金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく おぎみそ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん もやし	こめ さとも こんにやく			585			711
	こんさいぶたじる	ししゃも	キャベツ きゅうり	でんぷん さとう あぶら		21.8		24.7		
	ししゃものなんばんづけ			25.1	21.6					
	あまずづけ									
9月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう はんぺん	にんじん ねぎ しょうが たまねぎ もやし				こめ さとう オリーブオイル		560	709
	すましじる	どうふ たまご ぶたにく	こまつな きゅうり きりぼしだいこん				25.1	30.7		
	ぶたにくのしょうがやき			24.8	22.6					
	きりぼしだいこんのサラダ									
10火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん さやいんげん ごぼう			こめ こんにやく じゃがいも			585	745
	ごもくきんぴら	ひらてん かつおぶし	キャベツ たくあん			さとう あぶら ごま	23.4	28.8		
	そくせきづけ	こにぼし あおりの		23.4	21.3					
	ごまあじいりこ									
11水	カリカリうめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	ゆかり うめ にんじん ねぎ たけのこ			こめ でんぷん さとう			567	722
	さわにわん	とりにく	もやし レモン ほうれんそう キャベツ			あぶら	26.6	32.6		
	ササミのレモンに	アレルギーなしのひ		23.0	20.7					
	おひたし									
12木	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ			パン スパゲティ さとう			632	795
	ミートスパゲティ	ぎゅうミンチ チーズ	キャベツ きゅうり コーン 			あぶら	27.2	32.9		
	コーンサラダ			30.2	28.1					
	キャンディチーズ									
13金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん さやいんげん たまねぎ にんにく			こめ じゃがいも さとう			596	758
	チキンカレー	かいそう しらすばし	きゅうり もやし ふくじんづけ			あぶら ルウ	22.7	26.8		
	かいそうサラダ			22.0	20.1					
	ふくじんづけ									
16月	ゆかりごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	ゆかり にんじん ねぎ だいこん			こめ さとも でんぷん			626	772
	けんちんじる	あつあげ とりにく	こまつな キャベツ			こめこ あぶら さとう	27.4	33.2		
	せんざんき	かつおぶし		27.6	26.3					
	こまつなのあえもの									
17火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ ほししいたけ			こめ さとも さとう			640	818
	はちいどうふ	ちくわ どうふ あぶらあげ				こむぎこ こめこ あぶら	31.3	38.8		
	はものてんぷら	はも わかめ		26.0	24.0					
	すだちふうみづけ									
18水	ろっこごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ	ねぎ たまねぎ にんじん ゆかり			こめ でんぷん あかまい			601	741
	かきたまじる	たまご どうふ だいたい	キャベツ レモン			くろまい こむぎこ あぶら	24.5	29.4		
	つくねあげ	めごちすりみ しらすばし のり		みどりまい もちむぎ	29.5	28.3				
	ゆかりあえ			はだかむぎ きび						
19木	こめコパン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく たい	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ しめじ	こめコパン はだかむぎ					630	784
	はだかむぎいりやさいスープ		たけのこ えのきだけ ほししいたけ びわ 	あぶら でんぷん こめこ			26.3	32.1		
	たいのごもくあんかけ			さとう	32.1	31.0				
	びわ									
20金	たいめし 牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ なす	こめ でんぷん さとう					654	813
	いよこみそじる	たい どうふ ぶたにく	ほししいたけ しょうが きゅうり キャベツ	あぶら			29.5	36.3		
	ぶたにくのかりんあげ	おぎみそ あかみそ		29.6	28.2					
	すのもの									
23月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	にんじん さやいんげん なす たまねぎ			こめ こんにやく さとう			572	728
	なすのいためもの	ちくわ こにぼし ツナ	きゅうり キャベツ コーン すだち			アーモンド あぶら	22.8	27.8		
	ナッツいりこ	あおりの		25.8	23.7					
	ツナサラダ									
24火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん ねぎ もやし しょうが			こめ しらすだんだん			605	770
	しらすたまじる	あぶらあげ かつおぶし	キャベツ たくあん			でんぷん こめこ あぶら	25.9	32.0		
	いかのからあげ			24.5	22.6					
	キャベツのそくせきづけ									
25水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう たまご わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ キャベツ			こめ さとう ごま			604	768
	ワカメスープ	ぎゅうにく ぶたにく みそ	セロリ りんご もやし はくさい				27.6	34.2		
	やきにく			26.2	24.0					
	キムチあえ									
26木	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう たまご えび	ねぎ たけのこ ほししいたけ セロリ みかん			パン りょくとうはるさめ			644	822
	はるさめスープ	ぶたにく やきぶた	しょうが たまねぎ もも パインアップル			こむぎこ でんぷん さとう	32.7	40.7		
	えびのチリソース			あぶら レモンゼリー	29.6	29.6				
	フルーツレモンゼリー									
27金	そばろどんぶり 牛乳	ぎゅうにゅう とりミンチ	にんじん ほししいたけ グリンピース ねぎ	こめ さとう あぶら					585	722
	ふしめんじる	なると あぶらあげ	えのきたけ きゅうり キャベツ 	ふしめん ごま			23.1	27.5		
	ごまずあえ			ごまあぶら	25.8	24.3				
30月	いよさつま 牛乳	ぎゅうにゅう たい あわせみそ	ねぎ きゅうり かぼちゃ たまねぎ	こめ はだかむぎ こんにやく					611	764
	えびとかぼちゃのかきあげ	えび たまご こにぼし	にんじん キャベツ もやし	こむぎこ こめこ あぶら			22.3	26.9		
	キャベツのあまずづけ			さとう ごま	21.8	19.9				

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。  
 ※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。  
 ※ 今月の伊予市産は、米、たけのこ、かぼちゃ、どうもろこし、にんにく、びわ、なす、ほししいたけです。

イラスト：北山崎小学校