長子配布

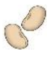
令和2年度

6 月 学 校 給 食 献 立 表

橘小学校

現時点で実施予定の献立表です。
変更になることもあります。

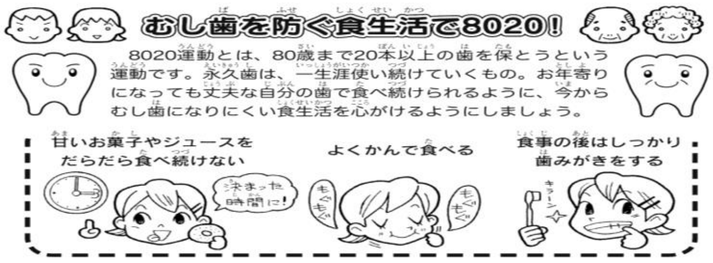
今月の給食目標： 【 よくかんで食べよう 】

日付 曜日	献 立 名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料（その他）	エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	塩分（g）	夕食に食べてほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 月	牛乳		ぎゅうにゅう						645	24.7	1.6	色の薄い 野菜
	ごはん					こめ						
	五目汁	あつあげ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう　ほししいたけ			いりこ　しょうゆ　しお				
	いわしの梅煮	いわし			うめ　しそ	さとう　かたくりこ		しょうゆ　みりん　しお				
	切干大根の炒め煮	てんぷら		にんじん	きりぼしだいこん　えだまめ　こんにゃく	さとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん　しお				
2 火	牛乳		ぎゅうにゅう						695	28.3	2.4	魚介類
	ナン					こむぎこ　さとう	あぶら	しお				
	キーマカレー	ぶたにく ぎゅうにく	こなﾁｰｽﾞ	にんじん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	たまねぎ　にんにく　しょうが　りんご	じゃがいも　こくとう	バター	しお　さけ　ガラスープ　カレールー　チャツネ デミグラスソース　ケチャップ　ウスターソース しょうゆ　カレーこ				
	コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ　とうもろこし　きゅうり	マカロニ	ドレッシング	しょうゆ				
	パイナップル				パイナップル							
3 水	牛乳		ぎゅうにゅう						654	27.6	2.7	きのこ類
	ごはん					こめ						
	厚揚げのみそ汁	あつあげ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　もやし　キャベツ			いりこ　さけ				
	松風焼き	とりにく とうふ　たまご　みそ		にんじん	たまねぎ	パンこ　さとう	ごま	しょうゆ　さけ　しお				
	かみかみサラダ	さきいか　たこ		にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり　レモンじる	さとう	あぶら	しょうゆ　しお　こしょう　さけ　す				
4 木	牛乳		ぎゅうにゅう	むしばよぼうデー					678	27.9	2.1	色の濃い 野菜
	ごはん					こめ						
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん　ねぎ	ごぼう　たけのこ　えのきたけ			さけ　しょうゆ　しお　さけ　みりん　かつお　こんぶ				
	大豆と鶏肉のごまがらめ	とりにく　だいず			しょうが	さとう　こむぎこ　かたくりこ	あぶら　ごま	しお　さけ　しょうゆ　みりん				
	カリポリ漬け		くきわかめ　しおこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり			しょうゆ　みりん				
5 金	牛乳		ぎゅうにゅう	オリンピックメニュー　:ニュージーランド					649	25.8	1.9	大豆製品
	ミルクパン					ミルクパン						
	クマラスープ		ぎゅうにゅう　なまクリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ	さつまいも　じゃがいも	バター	シチュールー　コンソメ　カレーこ　さけ　しお　こしょう　ブイヨン				
	ほきのタルタルソース焼き	ほき			たまねぎ		マヨネーズ	しお　こしょう				
	グリーンサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ドレッシング					
8 月	牛乳		ぎゅうにゅう						696	23.1	2.8	いも類
	麦ごはん					こめ　むぎ						
	マーボー豆腐	ぶたにく　とうふ　あかみそ		にんじん　にら	しょうが　にんにく　たまねぎ　たけのこ　ほししいたけ	さとう　かたくりこ	あぶら　ごまあぶら	さけ　トウバンジャン　ちゅうかだし　しょうゆ				
	米粉の春巻き	ぶたにく		にんじん	しょうが　たまねぎ　キャベツ　ほししいたけ	はるさめ　かたくりこ　こむぎこ　さとう	あぶら	しょうゆ　しお　ﾌﾞｲﾖﾝ				
	海藻サラダ	ハム	わかめ　くきわかめ　こんぶ　とさかのり	にんじん　チンゲンサイ	きゅうり　もやし	さとう	ごま	す　しょうゆ				
9 火	牛乳		ぎゅうにゅう						639	22	2.5	海藻類
	ごはん					こめ						
	麩とごぼうのお吸い物	かまぼこ		にんじん　ねぎ	ごぼう　たまねぎ　ほししいたけ	ふ		かつおぶし　だしこんぶ　しょうゆ　しお				
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく			しょうが　たまねぎ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ				
	マセドアンサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり　とうもろこし	じゃがいも　さとう	マヨネーズ	しお　こしょう　す				
10 水	牛乳		ぎゅうにゅう						674	26.7	1.8	種実類
	ごはん					こめ						
	親子煮	たまご　とりにく		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ほししいたけ	さとう　マロニー	あぶら	かつおぶし　しょうゆ　みりん　さけ　しお				
	手作りかき揚げ	ちくわ	あおのり	にんじん	たまねぎ　ごぼう	さつまいも　こむぎこ　かたくりこ　さとう	あぶら	しお				
	野菜のごま和え			ほうれんそう　にんじん	きゅうり　もやし	さとう	ごま　ねりごま	しょうゆ				
11 木	牛乳		ぎゅうにゅう						578	20.7	1.5	色の濃い 野菜
	ごはん					こめ						
	わかめとごまのスープ		わかめ	にんじん　ねぎ　ちんげんさい	たまねぎ		ごまあぶら　ごま	ガラスープ　ちゅうかだし　しょうゆ　しお　こしょう				
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく　しょうが			しお　カレーこ　ケチャップ　こしょう				
	ピーマン春雨	ちくわ		ピーマン　パプリカ	たまねぎ　キャベツ　しょうが	はるさめ	あぶら	しょうゆ　しお　こしょう　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　さけ　ちゅうかだし				
12 金	牛乳		ぎゅうにゅう						571	21.7	2.7	大豆製品 
	食パン（冷）					しょくパン						
	焼きそば	ぶたにく　かまぼこ	あおのり	にんじん　ねぎ	キャベツ　もやし　たまねぎ	めん	あぶら	やきそばソース　しお こしょう　さけ　しょうゆ				
	チキンレタスサラダ	とりにく		にんじん	レタス　きゅうり　とうもろこし	マカロニ　さとう	マヨネーズ	しお　こしょう　す				
	オレンジ				オレンジ							

6月4日は「虫歯予防デー」です。

虫歯にならないためには、よく噛んで

食べることも、とても大切なことです！



むし歯を防ぐ食生活で8020！

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースを
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり
歯みがきをする

決まった時間に！
もぐもぐ
もぐもぐ
キラーン

令和2年度

長子配布

現時点で実施予定の献立表です。
変更になることもあります。

6月学校給食献立表

橘小学校

今月の給食目標：　【　よくかんで食べよう　】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料（その他）	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	夕食に食べてほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご
15	ごはん					こめ						
	肉団子とじゃが芋のカレー煮	とりにく ぶたにく うずらたまご		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも ﾊﾟﾝこ さとう かたくりこ	あぶら	ルウ カレーこ ガラスープ しょうゆ しお こしょう	736	26.2	2.0	
月	あじごまフライ	あじ				パンこ　こむぎこ　でんぷん	ごま　ごまあぶら　あぶら	しお　こしょう				
	きゅうりの梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	きゅうり　キャベツ　えのきたけ　うめ			しょうゆ　みりん				
	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い野菜
16	ごはん					こめ						
	ワンタンスープ	とりにく		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　もやし　しょうが	ワンタン	あぶら	しょうゆ しお こしょう ガラスープ ちゅうかだし さけ	637	22.2	1.0	
火	チンジャオロースー	ぎゅうにく		ピーマン　パプリカ	たけのこ　たまねぎ　にんにく	かたくりこ　さとう	ごまあぶら　あぶら	しょうゆ　さけ　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　こしょう				
	野菜チップス			かぼちゃ		じゃがいも　さつまいも	あぶら	しお				
	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類
17	ごはん					こめ						
	すまし汁	とうふ	わかめ	にんじん　こまつな	たまねぎ　えのきたけ			かつおぶし いりこ だしこんぶ しょうゆ さけ しお みりん	649	27.7	2.1	
水	さばのごまみそ焼き	さば　みそ				さとう	ごま	しょうゆ　みりん　しお　さけ				
	ひじきの炒り煮	ぶたにく　だいず	ひじき	にんじん　さやいんげん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ　しお				
	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い野菜
18	ごはん					こめ						
	けんちん汁	とりにく　あつあげ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん　ほししいたけ　こんにゃく		あぶら	いりこ　しょうゆ　さけ　しお　みりん	624	25.4	1.6	
木	手作りギョロッケ	しろみさかなすりみ		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　キャベツ	パンこ　かたくりこ	あぶら	カレーこ				
	ごま和え	あぶらあげ		ほうれんそう　にんじん	きゅうり　もやし	さとう	ごま	しょうゆ　みりん				
	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
19	ミルクパン					ミルクパン						
	チリコンカン	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ　にんにく	じゃがいも　さとう	あぶら	ケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう しょうゆ	678	26.4	2.1	
金	切り干し大根とひじきのサラダ	ハム	ひじき	にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり　とうもろこし	さとう	マヨネーズ	しょうゆ　しお　す				
	1食チーズ		チーズ									
	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い野菜
22	ごはん					こめ						
	五目スープ	かまぼこ　とうふ		ほうれんそう	たまねぎ　たけのこ　ほししいたけ		ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ さけ ガラスープ ちゅうかだし	624	24.9	2.4	
月	ホイコーロー	ぶたにく　あかみそ		チンゲンサイ　にんじん	キャベツ　たまねぎ　しょうが	さとう	あぶら	さけ　しょうゆ　みりん				
	黒糖ビーンズ	だいず				こくとう						
	牛乳		ぎゅうにゅう	**きゅうしゅうあじめぐり　:かごしまけん**								いも類
23	ごはん					こめ						
	さつま汁	とりにく　あつあげ　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　こんにゃく	さつまいも		いりこ	648	26.4	1.8	
火	きびなごのカリカリフライ	きびなご			しょうが	こめこ　さとう　じゃがいも　かたくりこ	あぶら	しお				
	新たまねぎのおかか和え	かつおぶし			たまねぎ　キャベツ　きゅうり	さとう	あぶら	しょうゆ　す　しお				
	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご
24	ごはん					こめ						
	冬瓜のそぼろ汁	とりにく　あぶらあげ		ねぎ　にんじん	とうがん たまねぎ ほししいたけ　しめじ しょうが		あぶら	かつおぶし　だしこんぶ　しょうゆ　みりん　しお　さけ	607	27.1	1.9	
水	あじのみりんぼし	あじ				さとう		さけ　しょうゆ　みりん				
	大豆の炒り煮	てんぷら　だいず	こんぶ	さやいんげん　にんじん	ごぼう　こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ				
	牛乳		ぎゅうにゅう									ごま
25	ごはん					こめ						
	中華風コーンスープ	たまご		にんじん　ねぎ	とうもろこし　たまねぎ　きくらげ	かたくりこ		しょうゆ　しお　こしょう　ちゅうかだし　ガラスープ	646	22.9	2.0	
木	ナスと豆腐のみそチーズ焼き	ぶたにく　とうふ　あかみそ	チーズ	パセリ	なす　たまねぎ　にんにく　しょうが	マカロニ さとう	あぶら	しょうゆ　さけ				
	干し大根煮	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん　こんにゃく　えだまめ	さとう	あぶら	いりこ　しょうゆ　さけ　しお　みりん				
	牛乳		ぎゅうにゅう	**たけおしょくのひ　:アスパラガス**								海藻類
26	ミルクパン					ミルクパン						
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	こなﾁｰｽﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ なまｸﾘｰﾑ	にんじん　グリンピース　トマト	たまねぎ　しめじ　にんにく　しょうが	じゃがいも	あぶら	ﾊﾔｼﾙｳ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ワイン	666	25.4	1.8	
金	アスパラのサラダ	とりにく		アスパラガス　にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう	ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	しお　こしょう				
	ミニトマト			ミニトマト								
	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い野菜
29	ごはん					こめ						
	じゃが芋のひじき煮	ぶたにく　あぶらあげ	ひじき	にんじん　さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん ごぼう ほししいたけ	じゃがいも　さとう	あぶら	いりこ　しょうゆ　さけ　みりん　しお	750	26.6	2.5	
月	枝豆と豆腐のメンチカツ	とりにく　とうふ			たまねぎ　えだまめ	パンこ　かたくりこ　さとう	あぶら	しょうゆ　しお				
	三色和え	かまぼこ		ピーマン	きゅうり　もやし	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ				
	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
30	ごはん					こめ						
	豚肉とレタスのスープ	ぶたにく		にんじん	レタス　たまねぎ　たけのこ　きくらげ		ごまあぶら	ガラスープ　しお　こしょう　しょうゆ　さけ　ちゅうかだし	654	24.8	2.1	
火	揚げ魚のラビコットソースかけ	あかうお		トマト　パセリ	たまねぎ　きゅうり	こむぎこ　かたくりこ　さとう	あぶら	す　さけ　しお　こしょう				
	ゆで枝豆				えだまめ			しお				