



平成28年6月分 献立予定表

【今月の目標】
よくかんで食べよう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー ピーマン

日	曜	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
			炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	
1	水	ごはん乳 じゃがいもとわかめのみそしる ぶたにくのしくれに カリッとぎんぴら	ごはん さとう ごま ごまあぶら さつまいも こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく だいず	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ しょうが ごぼう さやいんげん こんにやく	621 794
2	木	ソフトめん乳 ミートソース まめまめカラダ フルーツミックス	ソフトめん こむぎこ バター さとう じゃがいも マヨネーズ メロンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず あかいんげんまめ ひよこまめ マローファットピース	にんじん にんにく たまねぎ エリンギ パセリ トマト きゅうり もも パインアップル レモンかじゅう	719 863
3	金	ごはん乳 とうふとわかめのみそしる 作ってみよう！ たこてんむす(たこのからあげ・てまきのり) きりぼしだいこんのふくめに	ごはん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ たこなつき あおのり はんぺん のり	たまねぎ にんじん こんにやく きりぼしだいこん	576 738
6	月	あいちのこめパン乳 ごぼうのクリームスープ とりにくのこうみやきりんごソースかけ マカロニソテー	パン こむぎこ バター こめサラダあぶら オリーブあぶら でんぶん さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とうにゅう なまクリーム とりにく ぶたにく	にんじん ごぼう たまねぎ コーン エリンギ パセリ にんにく しめじ あかピーマン きピーマン トマト	752 943
7	火	むぎごはん乳 じゃがいものそぼろに さばのぎんがみやき いかとさけのりすのもの	むぎごはん さとう ごま じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか はんぺん さばのぎんがみやき	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	659 835
8	水	ごはん乳 とりつみれだんごじる さけのてりやき やさいとたけとよたくあんのあえもの	ごはん でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりつみれだんご とうふ さけ	にんじん だいこん ねぎ しょうが えのきたけ キャベツ もやし きゅうり たけとよたくあん	525 686
9	木	ごはん乳 なすりマーボ豆腐 やきぎょうざのすししょうゆかけ(小2中3こ) れいとうみかん	ごはん こめサラダあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんじん にんにく しょうが なす たまねぎ ねぎ しいたけ ぎょうざ れいとうみかん	668 859
10	金	ごはん乳 おやこどん・きざみのり いわしのうめ キャベツのごまあえ	ごはん でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご いわしのうめに のり あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし	646 822
13	月	ごはん乳 みだくさんじる ツナとえだまめのそぼろに ちくさあえ	ごはん でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ツナ こうや豆腐 たまご はんぺん	だいこん にんじん ねぎ えだまめ こまつな キャベツ しょうが	566 723
14	火	ごはん乳 ワンダンスープ とりにくとだいずのごまがらめ・あおのりつき ちゅうかサラダ	ごはん ワンダンのかわ ごま でんぶん こむぎこ ごまあぶら こめあぶら はるさめ さとう	ぎゅうにゅう えび とりにく だいず あおのり ささみ たまご	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ にら しいたけ きゅうり	632 806
15	水	ごはん乳 ぎゅうどん あじのおしおやき うのはなのいりに	ごはん こめサラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ あじ おから はんぺん	ごぼう にんじん たまねぎ エリンギ えのきたけこんにやく ねぎ コーン えだまめ	588 751
16	木	ごはん乳 はつぼうたん えびしゅうまいのちゅうかチリあんかけ(小2中3こ) やさしいため	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えびしゅうまい ウィンナー	もやし たけのこ しいたけ にんじん チンゲンツァイ ねぎ にんにく たまねぎ キャベツ きピーマン	551 715
「愛知を食べる学校給食の日」						
17	金	むぎごはん乳 カレーライス しらすオムレツのてんちゃソースかけ やさしいチップス ひとちがまごおりみかんゼリー	むぎごはん じゃがいも こめあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ しらすオムレツ	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ かぼちゃ にんにく てんちゃ ごぼう みかんゼリー	705 889
20	月	ごはん乳 なつやさいのみそしる ホキのバジルやき やさしいあおなあえ	ごはん じゃがいも オリーブあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ホキ	かぼちゃ なす たまねぎ ねぎ こまつな にんじん キャベツ だいこんぼ	541 687
21	火	ごはん乳 とうがんスープ ナムル メロン	ごはん でんぶん ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいず たまご	とうがんにんじん ねぎ エリンギ コーン しょうが もやし こまつな メロン	572 717
22	水	むぎごはん乳 ぶたじる ししゃもフライのなんぼんづけ(2び) こまつなとうや豆腐のあえもの	むぎごはん こめあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ししゃもフライ こうや豆腐 あぶらあげ	だいこん かぼちゃこんにやく ねぎ にんじん こまつな キャベツ	611 748
23	木	わかめごはん乳 とうふのすまじる いかのこうみだれかけ オクラのあえもの	わかめごはん ごま こむぎこ でんぶん さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ いか みそ	にんじん こまつな えのきたけ ゆず オクラ もやし キャベツ ねぎ	535 686
24	金	ミルクロールパン乳 ポークビーンズ ポテトサラダカレーふうみ あまなつフルーツミックス	パン さとう じゃがいも こむぎこ バター マヨネーズ こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あかいんげんまめ おから ハム ひよこまめ マローファットピース	たまねぎ にんじん きゅうり コーン もも パインアップル あまなつみかん	681 866
27	月	はつがげんまいごはん乳 かきたまじる ちくわのかわりあげ2しゅ(小2中3こ) ひじきとだいずのいそに	はつがげんまいごはん ごま さとう こむぎこ こめあぶら こめサラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あぶらあげ だいず ひじき とうふ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ こんにやく えだまめ	646 832
28	火	くらロールパン乳 やさしいのすーぷに やきパステウ ラトウイユ	パン じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく パステウ ベーコン	にんじん たまねぎ ズッキーニ なす トマト ピーマン にんにく コーン	576 800
29	水	ごはん乳 たまぶじる けんちんしのだのナッツみそかけ やさしいおかかあえ	ごはん たまぶ アーモンド でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ みそ はなかつお けんちんしのだ	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	588 737
30	木	しらたまうどん乳 わふうじる だいがくかぼちゃ れいとうみかん	しらたまうどん さとう ごま こむぎこ こめあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ かぼちゃ れいとうみかん	660 790

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

エネルギー摂取基準(kcal) 640
820

給食予定回数 22回

カルシウムの働きを知ろう

地元の産物を味わおう！

給食でも、カルシウムたっぷりの食品を多く使います。
【多く含む食べ物】牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆・大豆製品など。
※4日から、歯と口の健康週間が始まります。給食ではカルシウムの多い料理や噛み応えのある料理が太字になっています。

成長期は食品から取りましょう。

「命の恵み♥いただきます」
しいたけ
生産者 美馬和弥さん



給食で使っている干しいたけは、東海
市で栽培されています。しいたけのうま味
がギュッとつまった安心安全なしいたけで
す。



