



令和5年

6月給食だより



高取小学校

日 曜	献立名 <small>こんだて めい名</small>	(あか) おもに体をつくる もとになる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品		(き) おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
1 木	クロロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		651
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	さとう じゃがいも ハヤシルウ		
	アスパラガスとコーンの スパソテー	ベーコン		アスパラガス	たまねぎ とうもろこし	スパゲティ	オリーブオイル	
	フルーツジュレ				みかん パイン もも ナタデココ	アセロラジュレ		
2 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		628
	けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たらすりみ とりにく みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぶん さとう	ごま	
	かいそうサラダ くあおじそドレッシング		わかめ こんぶ のり		キャベツ きゅうり とうもろこし		あおじそ ドレッシング	
	さわにわん	ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ ごぼう しいたけ しょうが			
5 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		588
	ぶたにくのしおこうじいため	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが もやし	でんぶん	ごまあぶら	
	いんげんのごまあえ			さやいんげん にんじん		さとう	ごま	
	みだくさんじる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく えのきたけ			
6 火	かんそうこざかな		こざかな					643
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん さやえんどう	たけのこ たまねぎ はくさい きくらげ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	こもちしゃものフロッター (1~3年 1本 4~6年 2本)		ししゃも おきあみ あおさ			こむぎこ	あぶら	
チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド ごまあぶら		
7 水	ごはん 牛乳 はっこうにゅう		ぎゅうにゅう はっこうにゅう			こめ		621
	ごぼういりつくね(2こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが	さとう でんぶん	とし あぶら	
	ツナじゃが	まぐるあぶらづけ はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま	
8 木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		650
	きのこたっぷりトマトソース	とりにく とうにゅう		にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ マッシュルーム しめじ	ハヤシルウ さとう		
	めひかりフライ(2こ)	めひかり				パンこ こむぎこ	あぶら	
	こんにゃくサラダ くやさしいっぱいドレッシング		わかめ		こんにゃく きゅうり とうもろこし		やさしい ドレッシング	
9 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		575
	たこのからあげ	たこ				でんぶん	あぶら	
	きりぼしだいこんのピリからいたため	ぶたにく	いとこんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら	
	とうにゅういりみそしる	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ	じゃがいも		
12 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		608
	スタミナやきにくいたため	ぶたにく		にら	たまねぎ エリンギ しょうが にんにく		ごま	
	たっぷりやさいのスープぎょうざ	ぶたにく		にんじん ねぎ チンゲンサイ ミニトマト	はくさい きくらげ しょうが	はるさめ こむぎこ	ごまあぶら	
	ミニトマト(2こ)							
13 火	きんめげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ きんめげんまい		647
	ソフトひじきふりかけ	まぐるあぶらづけ かつおぶし	ひじき しらすばし	にんじん		さとう	ごま	
	いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
	なすのうまみしる	ぶたにく みそ なまあげ	わかめ	にんじん ねぎ	なす だいこん		ごまあぶら	
	ミニアセロラゼリー					アセロラゼリー		
14 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		651
	にくだんこのすぶたふう	とりにく		にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ きくらげ	パンこ さとう でんぶん	あぶら	
	とうふとチンゲンサイの ちゅうかスープ	とうふ ベーコン		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ			
	れいとうみかん				みかん			




お知らせ

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

今月の目標 <給食の時間> よくかんで食べよう <食育> 日本型食生活のよさを知ろう

給食回数22回

日 曜	献立名 <small>こゝろ だて めい</small>	(あか) おもに体をつくる もとなる食品		(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品		(き) おもにエネルギーの もとなる食品		エ ネ ル ギ ー kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
15 木	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン	708	
	チリピーズサンドのぐ	ぶたにく だいず ぎゅうにく		ピーマン トマト	たまねぎ		パンこ さとう でんぷん		
	オムレツ	たまご					さとう		あぶら
	パンプキンポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし		ベジメメルソース		
16 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	627	
	チキンみそカツ	愛知を食べる 学校給食の日	とりにく みそ				パンこ こむぎこ さとう		あぶら
	かりもりのごまじょうゆあえ				かりもり きゅうり				ごま ごまあぶら
	あかもつみれのすましじる	たらすりみ あぶらあげ	あかもく	にんじん ねぎ	れんこん だいこん はくさい ごぼう		でんぷん		
	ミニがまごおりみかんゼリー						みかんゼリー		
19 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	676	
	なまあげのカレーに	ベーコン なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく		じゃがいも カレールウ		
	あつやきたまご	たまご					さとう		あぶら
	うめごまあえ					キャベツ きゅうり うめばし			ごま
20 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ むぎ	690	
	きりぼしだいこんの にくみそそばどんのぐ	ぎゅうにく ぶたにく みそ			きりぼしだいこん たまねぎ		さとう		ごま
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん		じゃがいも パンこ こむぎこ		あぶら
	とりだんごのあじわいじる	とりにく とうふ	くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん しいたけ		パンこ		
21 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	642	
	あじフライ<ソース> ジャーマンポテト	あじ ベーコン			にんにく		パンこ こむぎこ じゃがいも		あぶら オリーブオイル
	しゅんやさいのミネストローネ	ウインナー		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ なす スズッキーニ		マカロニ		
22 木	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう				きしめん	602	
	とうにゅう タンタンきしめんのしる	ぶたにく とうにゅう みそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ		でんぷん		ねりごま
	えびしゅうまい(2こ)	えび たらすりみ			たまねぎ		こむぎこ パンこ		あぶら
	はるさめのちゅうかあえ			にんじん	きゅうり もやし しょうが		はるさめ さとう		ごま ごまあぶら
23 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	612	
	さけのちゃんちゃんやきふう	さけ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく		さとう でんぷん		ごまあぶら
	やさいとベーコンの しおこうじスープ メロン	ベーコン あぶらあげ		にんじん みつば	たまねぎ とうがん にんにく メロン		じゃがいも		
26 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	634	
	キャベツいりメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし きくらげ		パンこ こむぎこ でんぷん さとう		あぶら
	やさいとがんとどきのにもの	がんもどき		にんじん さやいんげん	はくさい しいたけ たけのこ		さとう		
	なつやさいのみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	なす とうがん えのきたけ				
27 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	564	
	いわしのうめに	いわし		あかじそ	はいにく		さとう でんぷん		
	とりにくとやさいのうまに	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ もやし しいたけ こんにゃく		マロニー		
ひじきとやさいのあえもの		ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		さとう			
28 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	628	
	ユーリンチー(2こ)	とりにく			しろねぎ しょうが		でんぷん さとう		あぶら ごまあぶら
	ピーフンとやさいのいためもの	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	キャベツ		ピーフン		ごまあぶら
わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	えのきたけ もやし					
29 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	596	
	なつやさいの チキンキーマカレー	とりにく だいず とうにゅう		にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく		ナン		
	ウインナー (1~2年 1本 3~6年 2本)	ウインナー					カレー		
	えだまめサラダ <わふうクリーミードレッシング>				えだまめ キャベツ とうもろこし				わふうクリーミ ードレッシング
30 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	680	
	にこみハンバーグ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			えのきたけ たまねぎ		さとう パンこ でんぷん		
	パジルスパゲティ			パジル			スパゲティ		オリーブオイル
たっぶりやさいのソイスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ					