



令和6年

6月給食だより



高取小学校

日曜	献立名 <small>【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】 など</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		
		たんぱく質	無機質	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		
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です									
4火	ごはん 牛乳 たこのからあげ	たこ	ぎゅうにゅう			こめ でんぷん こめこ	あぶら	587	
	いんげんのごまあえ			さやいんげん にんじん		さとう ごま			
	うちまめじる	ぶたにく だいず みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	じゃがいも			
	かんそうごさかな		かたくちいわし			さとう みずあめ			
5水	ごはん 牛乳 ごぼういりつくね(2こ)	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ ごぼう しょうが	こめ でんぷん さとう	とんし あぶら	592	
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう			
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		ごま		
	ロールパン 牛乳 こもちししゃものフリッター (幼1~3年 1本 4~6年 2本)		ぎゅうにゅう			パン こむぎこ さとう	あぶら でんぷん		
6木	まめまめサラダ くわふうクリーミードレッシング>	だいず ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ			とうもろこし えだまめ キャベツ		わふうクリーミードレッシング	634	
	とりにくとチンゲンサイの クリームスープ	とりにく	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい とうもろこし しめじ	パシヤメルソース	オリーブオイル		
	ごはん 牛乳 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	こめ でんぷん さとう	ごま あぶら		676
	こんさいとぎゅうにくのしぐれに	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	れんこん しょうが ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら		
ベーコンとやさいの うましおスープ	あぶらあげ ベーコン		にんじん みつば	だいこん たまねぎ にんにく	じゃがいも				
10月	ごはん 牛乳 ちくわのにしよくあげ (カレー・まっちゃ)	ちくわ	ぎゅうにゅう			こめ こむぎこ	あぶら	634	
	きりぼしだいこんの ピリからいため	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		
	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	じゃがいも			
	れいとうみかん				みかん				
11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		686	
	とりにくとアスパラガスの トマトシチュー	とりにく とうにゅう		にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ	こめ ハヤシルウ さとう			
	あじフライ <ソース> ジャーマンポテト	あじ ベーコン				パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブオイル		
	うめちりごはん 牛乳		ぎゅうにゅう しらすぼし	あおじそ あかじそ	うめ	こめ ごま			
12水	こうやどうふとやさいのうまに	こうやどうふ とりにく はんぺん		にんじん さやいんげん	はくさい たけのこ しいたけ	さとう		620	
	れんこんいりコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
	やみつつきゅうり				きゅうり にんにく	さとう	ごまあぶら		
	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん			
13木	とうにゅうたんたんきしめんのしる	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 しいたけ	でんぷん	ねりごま	6104	
	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 でんぷん	あぶら		
	カラフルチャプチェ	ぎゅうにく		にんじん ピーマン あかパプリカ	たまねぎ きくらげ にんにく	はるさめ さとう	ごまあぶら		
	ごはん 牛乳 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	こめ じゃがいも カレールウ			
14金	いわしのしょうがに にんじんしりしり	いわし まぐるあぶらづけ		にんじん	しょうが	さとう でんぷん	ごま	717	
	ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき	さけ	ぎゅうにゅう			こめ さとう でんぷん			
	とりだんごとやさいのうまに	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし えのきたけ しいたけ にんにく こんにゃく	マロニー さとう パンこ でんぷん			
	うめごまあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり うめぼし		ごま		
17月	ごはん 牛乳 さけのぎんがみまき	さけ	ぎゅうにゅう			こめ さとう でんぷん		580	
	とりだんごとやさいのうまに	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし えのきたけ しいたけ にんにく こんにゃく	マロニー さとう パンこ でんぷん			
	うめごまあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり うめぼし		ごま		

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	
18 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ むぎ		596
	スタミナやきにくいため	ぶたにく		にら	もやし たまねぎ エリンギ にんにく しょうが りんごかじゅう	はちみつ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	
	(小)ミニトマト(2こ)			ミニトマト				
	ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン たまご		にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ とうもろこし	でんぶん		
19 火	 6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日～家族そろって食べる日」 愛知を食 べる 学 校 給 食 の 日							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		629
	みかわあかどりのみそカツ	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	
	あかもく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	でんぶん		
がまごおりみかんミニゼリー					みかんゼリー			
20 木	ナン 牛乳		ぎゅうにゅう			ナン		578
	にんじんとおまめの 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 パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく	カレールウ		
	ウインナー (幼1～3年 1本 4～6年 2本)	ウインナー						
カラフルマカロニソテー	まぐろあぶらづけ		ピーマン あかパプリカ	とうもろこし		マカロニ	オリーブオイル	
21 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653
	シャーレンどうふ	えび どうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
	とりしそはるまき	とりにく		にんじん ねぎ あおじそ	たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ こむぎこ さとう でんぶん	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	
24 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		625
	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	
	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		
	なすのうまみそしる	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	
25 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		633
	にくだんごのすぶたふう	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			
	メロン				メロン			
26 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		654
	とうふハンバーグの デミグラスソースかけ	とりにく とうふ			えのきたけ しいたけ たまねぎ	こめパンこ さとう	あぶら	
	パジルスパゲティ			パジル		スパゲティ	オリーブオイル	
	ごろごろやさいの カレースープに	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも カレールウ		
27 木	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			パン		641
	イタリアンサンドのぐ	ベーコン えび		ピーマン トマト	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう		
	くきわかめサラダ		くきわかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら	
	パンブキンポタージュ	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	パシャメルソース		
28 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		603
	めひかりフライ <ソース> (幼1～3年 2こ 4～6年 3こ)	めひかり				パンこ こむぎこ	あぶら	
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんいやく	じゃがいも さとう		
	こまつなのごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	ごま	

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。
 ☆3日(月)は運動会代休日のため、給食はありません。

給食回数19回

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