



# 令和2年度 6月 学校給食献立表



三輪小学校

日	曜日	こ ん だ て		ざ い り よ う			栄養価		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい	おもにエネルギーの もとになる	おもにからだをつくる もとになる	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	月	むぎごはん	チキンカレー マカロニサラダ	こめ むぎ マカロニ じゃがいも あぶら こむぎこ バター	ギゆうにゆう チーズ ツナ とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり レモン	649	22.1	18.1
2	火	ごはん	マーボーとうふ ちゅうかあえ	こめ でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら サラダゆ	とうふ あかみそ ぶたミンチ チキンチャック	たけのこ にんじん しょうが たまねぎ にんにく しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	668	25.5	22.1
3	水	コッペパン	パンネのミートソース ツナサラダ	パン パンネマカロニ サラダゆ バター (あまなつゼリー)	ギゆうにく ぶたにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン レモン	642	25.5	23.6
4	木	むぎごはん	スタミナぶたじる げんきサラダ たづくり	こめ さとう じゃがいも サラダゆ ごま ごまあぶら	ぶたにく とうふ ハム かつおぶし みそ いりこ だいず こんぶ	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん ごぼう ねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン	626	24.3	17.1
5	金	【筑前和食の日】 ごはん おちゃぱっぱ	とりにくとじゃがいものうまに わふうサラダ	こめ ごま さとう じゃがいも サラアゆ エッグケアマヨネーズ	とりにく あつあげ おちゃぱっぱふりかけ ちくわ くきわかめ	しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ きゅうり こんにゃく	701	21.1	21.1
8	月	なめし	とりのからあげ レモンあえ わかめスープ	こめ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ あぶら サラダゆ	とりにく とうふ わかめ いとぎりはながつお	にんじん ねぎ たまねぎ レモンじる しいたけ キャベツ きゅうり だいこんば	656	25.6	19.5
9	火	ちゅうかおこわ	チャプチェ ちゅうかスープ	こめ もちごめ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とりにく とうふ あぶらあげ	たけのこ にんじん チンゲンサイ しいたけ エリンギ たまねぎ もやし しょうが ねぎ にんにく	642	22.5	22.0
10	水	こめこパン	アスパラガスのクリームに クロダマルのサラダ あまなつゼリー	コッペパン バター こむぎこ じゃがいも サラダゆ	とりにく チーズ ハム クロダマル	グリーンアスパラガス にんじん たまねぎ コーン あまなつゼリー キャベツ きゅうり レモンじる	654	28	22.9
11	木	むぎごはん	ごもくきんびら こまつなのみそしる なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ギゆうにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ なっとう	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな えのきだけ	641	22.9	19.8
12	金	ごはん	カレーマーボー パンサンスウ	こめ カレールウ はるさめ ごま さとう ごまあぶら サラダゆ	とうふ ハム ぶたミンチ きんしたまご	にら にんじん しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	668	25.5	22.1
15	月	チキンピラフ	ポテトサラダ ミネストローネ ヨーグルト	こめ サラダゆ じゃがいも マカロニ エッグケアマヨネーズ	とりにく ベーコン ガルバンソー ヨーグルト	にんじん トマトかん セロリ えだまめむきみ きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ	662	22.9	25.1
16	火	むぎごはん	あじフリッター ごまあえ なつのおすいもの	こめ むぎ さとう こむぎこ ごま あぶら ねりごま	あじ とうふ ぶたにく きざみこんぶ	こまつな にんじん ごぼう しいたけ キャベツ もやし たけのこ アスパラガス しらたき	664	28.5	21.5
17	水	ワンローフパン いちごジャム	ポークピンス はるやさいのソテー	ワンローフパン さとう いちごジャム じゃがいも サラダゆ	だいず ぶたにく ガルバンソー チーズ ベーコン こめみそ	トマトかん にんじん パセリ たまねぎ にんにく キャベツ スナップエンドウ	634	28.2	21.9
18	木	むぎごはん	さばのしおこうじやき ひめずあえ たまねぎのみそしる	こめ むぎ さとう おわらふ	さば かつおぶし あつあげ みそ わかめ	にんじん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	637	27.4	19.4
19	金	【食育の日】 ごはん	こうやどうふのごもくに そくせきづけ やめちゃムース	こめ じゃがいも さとう ごま (やめちゃムース)	とりにく ひじき こうやどうふ こんぶ (やめちゃムース)	さやいんげん にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ	671	25.4	18.2
22	月	むぎごはん はりはりづけ	ハヤシライス ヨーグルトあえ	こめ むぎ こむぎこ バター じゃがいも サラダゆ	ギゆうにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ とまとみずに にんにく にんじん エリンギ えだまめむきみ バナナ みかん・パイナップル・ももかん	626	24.3	17.1
23	火	クワジューシー	チャンプルー もずくじる パインゼリー	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ こんぶ ベーコン ちくわ もずく	にんじん しいたけ しょうが たまねぎ もやし えのき ねぎ パインナップル	603	21.7	17.1
24	水	こくとうパン	やきビーフン ちゅうかスープ はるまき	こくとうパン でんぷん ビーフン サラダゆ はるまきのかわ ごまあぶら	ぶらにく てんぷら ベーコン うずらのたまご	たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし チンゲンサイ しょうが しいたけ	684	25.8	27.6
25	木	むぎごはん	きりぼしだいこんとじゃがいものうまに ちぐさあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう サラダゆ ごま	とりにく こんぶ しらすぼし	だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ	701	21.1	21.1
26	金	ごはん	さけのしおやき ひじきとだいずのいためもの さわにわん	こめ サラダゆ さとう	ひじき だいず さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ	にんじん こまつな こんにゃく ごぼう しいたけ アスパラガス	616	28.9	19.3
29	月	ごはん うめぼし	あつあげのちゅうかに キャベツのごまあえ	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん ごま さとう	ぶたにく あつあげ わかめ うずらのたまご	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ たけのこ にんにく しょうが キャベツ もやし うめぼし	660	27	23.4
30	火	むぎごはん	あじのなんばんづけ ひややっこ しちさいじる	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	あじ あぶらあげ みそ とうふ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり たまねぎ かんぴょう かぼちゃ ねぎ	611	22.7	16.4

長かった休みも終わり、友達との学校生活が始まり、本当にうれしいですね。  
これからも、手をよく洗ったり、食事をきちんと食べて、健康に気をつけましょう。

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」



食事の前には手を  
せっけんで  
よく洗いましょう。



おい歯で、よくかみ、じょうぶな体を！

## 今月のこんだてよ

### 6月5日(金)「筑前和食の日」

新じゃが芋の季節です。  
今月は鶏肉と一緒に煮込んだ「鶏肉とじゃが芋のうま煮」です。

### 6月19日(金)「食育の日」

今が旬のきゅうりを使った「即席漬け」です。

※食材の入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。