



2021年度 6月 給食予定献立表

今月の吉野町産野菜(農の達人さんより)は、たまねぎとじゃがいもです。

吉野町立吉野小学校

日	こんだてめい	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質			
1 火	ごはん キャベツ入つくね 大根サラダ あさりのみそ汁	○	キャベツ入つくね むしどり あさり みそ	牛乳 カットわかめ	米 かたくり粉 じゃがいも	マヨネーズ いりごま	にんじん ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ	633 kcal 20.6 g	
2 水	ホットドッグ (パン・ソーセージ・キャベツのソテー) 卵スープ	○	ソーセージ たまご	牛乳 コッペパン	なたね油	にんじん ほうれん草	キャベツ りよくとうもやし たまねぎ	597 kcal 28.9 g	
3 木	昆布チャーハン ワンタンスープ アセロラゼリー	○	いりたまご ベーコン	塩昆布 牛乳	米 海鮮風ワンタン かたくり粉 アセロラゼリー	ごま油	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ りよくとうもやし	613 kcal 18.3 g
4 金	ごはん カレイの骨ごとフライ おひたし けんちん汁	○	カレイ骨ごとフライ とり肉 木綿豆腐	牛乳	米 三温糖 こんにゃく	なたね油 いりごま ごま油	ほうれん草 にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう 干しいたけ	603 kcal 22.1 g
7 月	ごはん くわわかめのきんぴら じゃがいものそばろ煮 味つけのり	○	豚ひき肉	牛乳 くわわかめ 味つけのり	米・かたくり粉 こんにゃく さとう じゃがいも	いりごま なたね油	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ	640 kcal 19.2 g
8 火	ごはん ししゃもフライ 小松菜の煮びたし かきたま汁	○	ししゃもフライ 厚揚げ たまご 木綿豆腐	牛乳	米 かたくり粉	なたね油	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ	675 kcal 27.1 g
9 水	黒糖パン グラムチャウダー 野菜炒め	○	ベーコン あさり チキンウィンナー	牛乳	黒糖パン じゃがいも 薄力粉	マーガリン なたね油	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	682 kcal 25.0 g
10 木	わかめご飯 じゃこごぼう 具だくさんみそ汁	○	木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	米 かたくり粉 さとう さつまいも	なたね油 いりごま	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん はくさい	595 kcal 18.0 g
11 金	ごはん 親子煮 ブロッコリーのおかかあえ	○	高野豆腐 とり肉 たまご かつお節	牛乳	米 三温糖	いりごま	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのき	662 kcal 30.2 g
14 月	ごはん デミグラスソース煮込みハンバーグ ポテトサラダ レタスのスープ	○	ハンバーグ 豚肉	牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも 三温糖	マヨネーズ	にんじん レタス トマト	たまねぎ きゅうり 干しいたけ	715 kcal 24.2 g
15 火	ごはん あげぎょうざ(奈良県産小松菜入り) 春雨サラダ 中華風コーンスープ	○	小松菜入りぎょうざ とりひき肉 たまご 木綿豆腐	牛乳	米 緑豆はるさめ 三温糖 かたくり粉	なたね油 ごま油 いりごま	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ とうもろこし	708 kcal 24.0 g
16 水	規格パン チーズオムレツ 花野菜サラダ オニオンスープ 奈良県産ブルーベリージャム	○	チーズオムレツ ベーコン	牛乳	コッペパン ブルーベリージャム	ごまドレッシング なたね油	ブロッコリー にんじん ほうれん草	カリフラワー たまねぎ	664 kcal 26.7 g
17 木	ひじきごはん あじの照り焼き そうめん汁 わらびもち大福(奈良の抹茶あん入り)	○	とり肉 油揚げ あじ照り焼き	干ひじき 牛乳	米 三輪そうめん わらびもち大福		にんじん えだまめ こまつな	たまねぎ	633 kcal 24.6 g
18 金	食育の日【世界の料理(ブラジル)】 ごはん フェイジョン(白インゲン豆の煮込み) シャキシャキパイナップルサラダ	○	チキンウィンナー 牛ひき肉	牛乳 スキムミルク	米 じゃがいも ハヤシルウ	なたね油 ドレッシング (コールスロー)	にんじん トマト	たまねぎ・キャベツ きゅうり・いんげんまめ 切干しだいこん パイナップル	695 kcal 20.7 g
21 月	ごはん マーボー豆腐 野菜ナムル	○	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ	牛乳	米 三温糖 かたくり粉	なたね油 ごま油 いりごま	ねぎ にんじん ほうれん草	たまねぎ たけのこ・んにく しょうが りよくとうもやし	626 kcal 23.7 g
22 火	ごはん さんまの煮付け ひじきの炒め煮 すまし汁	○	さんまの煮付け 油揚げ 木綿豆腐 焼かまぼこ	牛乳 干ひじき	米 三温糖	ごま油	にんじん さやいんげん ねぎ	ぶなしめじ たまねぎ	652 kcal 25.8 g
23 水	規格パン ささみコーンフレークフライ キャベツのソテー かぼちゃのシチュー	○	ささみコーンフレークフライ とり肉	牛乳	コッペパン 薄力粉	なたね油 マーガリン	にんじん かぼちゃ パセリ	キャベツ たまねぎ	716 kcal 28.6 g
24 木	ごはん 肉じゃが かみかみあえ	○	豚肉 さきいか	牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖	ごま油	にんじん えだまめ	たまねぎ 切干しだいこん きゅうり	624 kcal 21.1 g
25 金	ごはん きすの磯辺天ぷら きんぴらごぼう 玉ねぎとわかめのみそ汁	○	きす磯辺天ぷら 牛肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	米 こんにゃく 三温糖	なたね油 ごま油 いりごま	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのき	675 kcal 23.7 g
28 月	夏野菜カレー フルーツミックス	○	牛ひき肉	牛乳 スキムミルク	米・フルーツゼリー じゃがいも カレールウ	なたね油	かぼちゃ トマト	たまねぎ・なす パイナップル みかん・もも	716 kcal 18.6 g
29 火	ごはん 八宝菜 大豆と小魚の揚げ煮	○	豚肉 むきえび 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	米 かたくり粉 三温糖	ごま油 なたね油	にんじん	たけのこ はくさい りよくとうもやし たまねぎ・干しいたけ	598 kcal 24.2 g
30 水	規格パン スパゲティサラダ 野菜だんごスープ はちみつ(パック)	○	野菜ボール	牛乳 チーズ	コッペパン パスタ はちみつ	マヨネーズ	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ たまねぎ	695 kcal 24.0 g



6月4日~10日
歯と口の健康週間

かみごたえのある食材・カルシウムが多い食材
→太字になっています



6月は食育月間

いつも朝ごはんを食べていますか?好き嫌いせず食べていますか?食べることについて考えてみましょう。