



がつ  
**6月**

よてい こんだて ひょう  
**予定献立表**

R1.5.31

かつやましりつ 村岡 しょうがっこう  
勝山市立 村岡 小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むるこっ子

※ さいりょうかんけい こんだて へんこう ばあい  
材料の関係により、献立の変更をすることがあります。

ひ 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名 ◎毎日、牛乳(200ml) がつきます。	あか 赤		みどり 緑	き 黄		えいようか 栄養価
			おもにからだ おもとに体をつくるもとになる食品		おもにからだ おもとに体の調子を整えるもとになる食品	おもにI初キ- おもとにI初キ-のもとになる食品		
			たんぱく質	あまみ 無機質 (加ゆみなど)	ビタミン・無機質【食物せんいなど】	たんすい 炭水化物	しつ 脂質	
3	げつ 月	ごはん あつあ ちゅうかふう 厚揚げの中華風煮 とりにく 鶏肉のてりやき はりはり漬け	あつあげ ぶたにく とりにく	こんぶ ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ にんじん いんげん (こんやく) にんにく しょうが きりほしだいこん 切干大根 きゅうり	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	ごまあぶら	I初キ- 724 kcal たんぱく質 28.8 g しつ 脂質 24.5 g しょくすぼうとうりよ 食塩 相当量 1.6 g 加ゆみ 355 mg
4	か 火	ちやめし 茶飯 たま 玉ねぎのみそ汁 ごぼうサラダ くとう 黒糖ピーンズ はくち けんこせうかん 【歯と口の健康潤間にちなんで献立】	うすあげ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ にんじん	ごはん じゃがいも さとう	ごま ドレッシング	I初キ- 562 kcal たんぱく質 21.4 g しつ 脂質 15.8 g しょくすぼうとうりよ 食塩 相当量 2.2 g 加ゆみ 345 mg
5	すい 水	ごはん クリームシチュー ピーマンの肉詰めフライ やさい 野菜サラダ	とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん たまねぎ グリルピーンズ ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら	I初キ- 771 kcal たんぱく質 24.5 g しつ 脂質 22.2 g しょくすぼうとうりよ 食塩 相当量 2.4 g 加ゆみ 302 mg
6	もく 木	ごはん はつほうさい 八宝菜 コロケ きゅうりの塩もみ	ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ たけのこ にんじん しいたけ しょうが たまねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	I初キ- 680 kcal たんぱく質 23.2 g しつ 脂質 21.8 g しょくすぼうとうりよ 食塩 相当量 1.8 g 加ゆみ 298 mg
7	きん 金	しょうゆカツ丼 (ごはん・加・ゆでキャベツ) だいこん 大根のみそ汁 フルーツミックス	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ みかん パイナップル もも パナナ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	I初キ- 802 kcal たんぱく質 28.3 g しつ 脂質 30.1 g しょくすぼうとうりよ 食塩 相当量 2.9 g 加ゆみ 304 mg
10	げつ 月	こめこい 米粉入りパン もやしのスープ メンチカツ ポパイサラダ	ぶたにく ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	しめじ もやし にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	こめこい 米粉入りパン パンこ こむぎこ マカロニ	あぶら マヨネーズ	I初キ- 595 kcal たんぱく質 18.6 g しつ 脂質 29.9 g しょくすぼうとうりよ 食塩 相当量 3.2 g 加ゆみ 271 mg
11	か 火	ごはん えのき汁 さばのみそ煮 のり酢あえ	とうふ さば(魚) みそ のり(魚)	のり ぎゅうにゅう 牛乳	しいたけ えのきだけ たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん	ごはん さとう	ごまあぶら	I初キ- 647 kcal たんぱく質 26.9 g しつ 脂質 20.0 g しょくすぼうとうりよ 食塩 相当量 2.3 g 加ゆみ 270 mg
12	すい 水	カレーピラフ ポテトスープ マカロニサラダ	ウインナー ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん グリルピーンズ とうもろこし もやし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも マカロニ	バター あぶら マヨネーズ	I初キ- 586 kcal たんぱく質 16.6 g しつ 脂質 19.0 g しょくすぼうとうりよ 食塩 相当量 3.6 g 加ゆみ 251 mg
13	もく 木	ごはん とうふ 豆腐のみそ汁 とりにく 鶏肉のごまからめ に 煮びたし	とうふ みそ とりにく うすあげ	わかめ ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ ねぎ きりほしだいこん 切干大根 こまつな にんじん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	I初キ- 738 kcal たんぱく質 28.1 g しつ 脂質 26.9 g しょくすぼうとうりよ 食塩 相当量 3.1 g 加ゆみ 344 mg
14	きん 金	ごはん けんちん汁 なつやさい 夏野菜のみそ炒め あお 青のり煮干し	あつあげ ぶたにく みそ 魚干し(魚)	あおのり ぎゅうにゅう 牛乳	(こんやく) ごぼう だいこん にんじん ねぎ たまねぎ なす ピーマン キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	I初キ- 569 kcal たんぱく質 18.2 g しつ 脂質 14.4 g しょくすぼうとうりよ 食塩 相当量 1.7 g 加ゆみ 361 mg

今月の給食目標

えいせい き  
**衛生に気をつけよう**

6月は

「食育月間」です！

バランスのとれた食事をするのももちろん、食を大切にする気持ちや、食を通じたコミュニケーションがとれるといいですね。



6月

予定献立表

R1.5.31

勝山市立 村岡 小学校

『はやね はやおき あさごはん』で元気な むろこっ子

※ 材料の関係により、献立の変更をする場合があります。

Table with columns for Date, Day of Week, Dish Name, and Nutritional Information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Calcium). Rows list meals for June 17th to 28th.