



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

月目標：よくかんで食べよう！



なかつがわ しりつ みなみしょうがっこう
中津川市立南小学校

月	火	水	木	金
1日 エネルギー 634 kcal 脂質 22.1 g タンパク質 23.9 g 食塩 2.1 g きんぴらごぼう とりにく 鶏肉のからあげ 麦ごはん だいごんのみそ汁	2日 エネルギー 680 kcal 脂質 20.9 g タンパク質 31.3 g 食塩 2.8 g 果汁グミ 白身魚の香草パン粉焼き しよく 食パン かみかみサラダ ミネストローネ	3日 エネルギー 589 kcal 脂質 16.9 g タンパク質 28.2 g 食塩 1.5 g トマト肉じゃが や 焼きししゃも 麦ごはん だま 玉ねぎみそ汁	4日 エネルギー 642 kcal 脂質 22.5 g タンパク質 28.4 g 食塩 2.9 g 土佐煮 この お ちくわのお好み揚げ カレーうどん	5日 けんぱちくん献立 エネルギー 591 kcal 脂質 19.0 g タンパク質 25.4 g 食塩 2.0 g 青梗菜の炒め物 なんばんづ あじの南蛮漬け 麦ごはん 麩のすまし汁
8日 エネルギー 650 kcal 脂質 20.5 g タンパク質 30.4 g 食塩 2.2 g ひじきの炒め煮 豚肉のかりんあげ 麦ごはん 実だくさんみそ汁	9日 エネルギー 670 kcal 脂質 29.3 g タンパク質 27.7 g 食塩 2.6 g チキンとポテトのマスタードあえ コッペパン カラフルソテー 妻入りスープカレー	10日 エネルギー 765 kcal 脂質 26.1 g タンパク質 27.4 g 食塩 2.1 g 海藻サラダ 抹茶タフィー ハヤシライス	11日 エネルギー 633 kcal 脂質 16.6 g タンパク質 24.9 g 食塩 3.0 g 中華サラダ キャロット蒸しパン しょうゆラーメン	12日 エネルギー 639 kcal 脂質 20.9 g タンパク質 31.2 g 食塩 2.7 g じゃがいものそぼろ煮 さばの塩焼き 麦ごはん 豆腐汁
15日 エネルギー 578 kcal 脂質 18.1 g タンパク質 28.5 g 食塩 1.6 g 大根サラダ けいちゃん 麦ごはん けんちん汁	16日 エネルギー 731 kcal 脂質 28.0 g タンパク質 30.2 g 食塩 3.1 g 鶏肉のレモン味 米粉食パン キャベツのペロンチーノ コーンポタージュ	17日 エネルギー 616 kcal 脂質 20.9 g タンパク質 32.1 g 食塩 2.1 g にんじんシリシリ さばの香味焼き 麦ごはん 五目具汁	18日 エネルギー 616 kcal 脂質 20.1 g タンパク質 25.3 g 食塩 1.8 g にびたし かきあげ うどん	19日 食育の日献立 エネルギー 617 kcal 脂質 19.6 g タンパク質 28.1 g 食塩 2.1 g チーズ じゃがいものうま煮 わかさぎのから揚げ 麦ごはん かつん豚汁
22日 エネルギー 615 kcal 脂質 16.4 g タンパク質 24.0 g 食塩 2.4 g あじさいゼリー 切干大根の煮物 おろしハンバーグ 麦ごはん 糸かまぼこのすまし汁	23日 エネルギー 670 kcal 脂質 27.2 g タンパク質 25.5 g 食塩 2.5 g 鶏肉のトマトソースかけ 黒コッペパン コールスローサラダ オニオンスープ	24日 エネルギー 673 kcal 脂質 23.0 g タンパク質 25.9 g 食塩 1.9 g 野菜のうま煮 いわしのかば焼き 麦ごはん かみなり汁	25日 エネルギー 788 kcal 脂質 28.9 g タンパク質 38.1 g 食塩 2.8 g ひじきサラダ ししゃもの岩石揚げ ソフト麺のミートソース	26日 エネルギー 698 kcal 脂質 20.9 g タンパク質 27.2 g 食塩 2.9 g グリーンサラダ 大豆と小魚のあげ煮 カレーライス
29日 実だくさん汁物の日 エネルギー 623 kcal 脂質 18.0 g タンパク質 24.9 g 食塩 2.4 g ホイコーロー 焼きぎょうざ 麦ごはん にぎやかわかめスープ	30日 エネルギー 607 kcal 脂質 19.0 g タンパク質 23.4 g 食塩 1.9 g にびたし 揚げだし豆腐の肉みそ 麦ごはん 白みそ汁	 ◇消化をたすけます。 ◇虫歯を防ぎます。 ◇頭の働きをよくします。 ◇食べすぎによる肥満を防ぎます。 6月の かみかみ メニューには このマークが ついています		
 6月4日～10日は 歯と口の健康週間				 一口30かい！ よくかむと からだにいいことが たくさんあるよ！

・学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・JAグループの一部助成をうけています。
 ・献立は市場の都合および材料によって変更することがあります。・献立表に記載されている栄養価は中学年（3.4年）の量を基準に算出しています。

・毎月19日前後の食育の日献立では、旬の地産産物、郷土料理等を提供します。毎月19日は食育の日です。