

れいわ ねん  
令和2年

がつぶんがっこうきゅうしょく こんだてひょう  
6月分学校給食 献立表

くわなしきょういっくいんかい  
桑名市教育委員会

A 群

ぶつし つごう こんだて いちぶへんこう ばあい  
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (g)
			あか	き	みどり		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ルーローハン ビーフンスープ [ワールドランチ:たいわん]	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	ごはん あぶら さとう ビーフン	からだのちょうしを ととのえる しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ もやし こまつな ねぎ	646	24.6
2	火	ごはん ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう ちゃんぽんワンタンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	ごはん あぶら でんぶん じゃがいも ごま さとう ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ねぎ	663	24.5
3	水	パン ぎゅうにゅう チキンのミルクに にんじんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも ホワイトルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ	602	24.9
4	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたたまに わかめともやしのピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ こうやどうふ たまご わかめ まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし	595	24.2
5	金	パン ぎゅうにゅう しろみざかなのおこのみやきふう ミートボールのスープに	ぎゅうにゅう たら あおのり かつおぶし とりにく ぶたにく	パン でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ	585	27.7
8	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき チーズ	ごはん あぶら カレールウ マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ ねぎ	633	22.2
9	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに きゅうりとわかめのすのもの ひじきまめ	ぎゅうにゅう さば わかめ ひじき あぶらあげ だいず	ごはん さとう すりごま あぶら	しょうが きゅうり こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう ほししいたけ	637	25.1
10	水	パン ぎゅうにゅう ごぼうコロケ ケーキャベツ おおもぎのスープ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら じゃがいも パンこ さとう おおもぎ ジャム	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ キャベツ えだまめ	608	20.4
11	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわてん うめおかかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく	ごはん てんぶらこ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり うめ にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	618	21.9
12	金	パン ぎゅうにゅう スラッピージョー とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず とりにく とうにゅう	パン あぶら デミグラスソース さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリー しめじ こまつな	612	27.1
15	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー餃子 はるさめサラダ [あまさとほっけんランチ]	ぎゅうにゅう ぶたにく ひきわりだいず まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	餃子 たまねぎ にんじん まこもたけ ほししいたけ ねぎ もやし コーン きゅうり にんにく しょうが	637	22.4
16	火	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい こざかないフライビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいず こざかな	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ほししいたけ まこもたけ しょうが にんにく	670	27.4
17	水	てりやきチキンバーガー(まるパン てりやきチキン マヨキャベツ) ぎゅうにゅう ミネストローネ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン マヨネーズ さとう じゃがいも ゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレー	608	24.6
18	木	ごはん ぎゅうにゅう イカのレモンふうみ あかじそあえ なつやさいみそしる	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ わかめ あわせみそ	ごはん でんぶん あぶら さとう	レモンかじゅう キャベツ きゅうり あかじそこ なす にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	606	24.2
19	金	パン ぎゅうにゅう さわらのラウトウイユかけ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう さわら とりにくほぐし	パン でんぶん あぶら オリーフゆ さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん キピーマン スズキニ トマトピューレ キャベツ コーン	603	26.2
22	月	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン まこもたけ キャベツ エリンギ にんじん こまつな クリームコーン コーン	624	22.9
23	火	ごはん ぎゅうにゅう ホッケフライ そくせきづけ こうやどうふに	ぎゅうにゅう ホッケ しおこんぶ のり とりにく かまぼこ こうやどうふ	ごはん パンこ あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	607	22.2
24	水	こがたパン ぎゅうにゅう ジャージャーめん フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく まめみそ	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう あんにんどうふ	きゅうり もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ おうとうかん パインかん みかんかん	662	23.6
25	木	ごはん ぎゅうにゅう カレー チキンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにくほぐし	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな	640	21.4
26	金	パン ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ ミニトマト サンラータン [あまさとほっけんランチ]	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム とうふ たまご だいず	パン あぶら でんぶん ラーゆ こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし えのきたけ にら キャベツ ミニトマト	588	22.9
29	月	ごはん ぎゅうにゅう スパイシートマト かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび だいず まぐろあぶらづけ わかめ くきわかめ かんてん つのまた	ごはん あぶら さとう ドレッシング	セロリー たまねぎ ピーマン にんじん えだまめ トマト トマトみずに キャベツ コーン にんにく	657	24.9
30	火	ごはん はっこうにゅう さんまのうめに きんぴらごぼう きりぼしだいこんのみそしる	はっこうにゅう さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ まめみそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく うめ ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	623	21.9

れいわ 令和2年

かつぶんがっこうきゅうしょく こんだてひょう  
6月分学校給食 献立表

くわな しきょういく いいん かい  
桑名市教育委員会

ぶつし つごう こんだて いちぶへんこう ばあい  
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからを だす	みどり からだのちようしを ととのえる		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ルーローハン ビーフンスープ【ワールドランチ:たいわん】	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた	ごはん あぶら さとう ビーフン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ もやし こまつな ねぎ	646	24.6
2	火	パン ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう ちゃんぽんワンタンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ベーコン	パン あぶら でんぶん じゃがいも ごま さとう ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ねぎ	600	26.5
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたたまに わかめともやしのピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ こうやどうふ たまご わかめ まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし	595	24.2
4	木	パン ぎゅうにゅう チキンのミルクに にんじんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも ホワイトル ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ	602	24.9
5	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい こざかないフライピーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご だいたず こざかな	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ほしいたけ まこもたけ しょうが にんにく	670	27.4
8	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき チーズ	ごはん あぶら カレールウ マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ ねぎ	633	22.2
9	火	パン ぎゅうにゅう さわらのラタトゥイユかけ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう さわら とりにくほぐしめ	パン でんぶん あぶら オリーブゆ さとう マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん きピーマン スズキーニ トマトピューレ キャベツ コーン	603	26.2
10	水	ごはん ぎゅうにゅう イカのレモンふうみ なつやさいみそ	ぎゅうにゅう いか あぶらあげ わかめ あわせみそ	ごはん でんぶん あぶら さとう	レモンかじゅう キャベツ きゅうり あかじそこ なす にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	606	24.2
11	木	パン ぎゅうにゅう スラッピージョー とうにゅうスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいたず とりにく とうにゅう	パン あぶら デミグラスソース さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが セロリー しめじ こまつな	612	27.1
12	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがりに きゅうりとわかめのすのもの ひじきまめ	ぎゅうにゅう さば わかめ ひじき あぶらあげ だいたず	ごはん さとう すりごま あぶら	しょうが きゅうり こんにやく たけのこ にんじん ごぼう ほしいたけ	637	25.1
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわてん うめおかかあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ かつおぶし ぶたにく	ごはん てんぶらこ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり うめ にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく	618	21.9
16	火	パン ぎゅうにゅう ごぼうコロツケ カレーキャベツ おむぎのスープ ジャム	ぎゅうにゅう とりにく	パン あぶら じゃがいも パンこ さとう おむぎ ジャム	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ キャベツ えだまめ	608	20.4
17	水	ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ちゅうかふうコーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン まこもたけ キャベツ エリンギ にんじん こまつな クリームコーン コーン	624	22.9
18	木	てりやきチキンバーガー(まるパン てりやきチキン マヨキャベツ) ぎゅうにゅう ミネストローネ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	パン マヨネーズ さとう じゃがいも ゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん トマトピューレー	608	24.6
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ホッケフライ そくせきづけ こうやどうふに	ぎゅうにゅう ホッケ しおこんぶ のり とりにく かまぼこ こうやどうふ	ごはん パンこ あぶら さとう	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ほしいたけ ねぎ	607	22.2
22	月	ごはん ぎゅうにゅう カレー チキンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにくほぐしめ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな	640	21.4
23	火	パン ぎゅうにゅう しろみぎかなのおのみやきふう ミートボールのスープに	ぎゅうにゅう たら あおのり かつおぶし とりにく ぶたにく	パン でんぶん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ	585	27.7
24	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー肉 はるさめサラダ【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ぶたにく ひきわりだいたず まめみそ とりにくほぐしめ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	ねぎ たまねぎ にんじん まこもたけ ほしいたけ ねぎ もやし コーン きゅうり にんにく しょうが	637	22.4
25	木	パン ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ ミート サンラータン【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム とうふ たまご だいたず	パン あぶら でんぶん ラーゆ こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ もやし えのきたけ にら キャベツ ミート	588	22.9
26	金	ごはん はっこうにゅう さんまのうめに きんぴらごぼう きりぼしだいこんのみそ	はっこうにゅう さんま ぎゅうにく あぶらあげ まめみそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん こんにやく うめ ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ こまつな えのきたけ ねぎ	623	21.9
29	月	ごはん ぎゅうにゅう スパイシートマト かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび だいたず まぐろあぶらづけ わかめ くきわかめ かんてん つのまた	ごはん あぶら さとう ドレッシング	セロリー たまねぎ ピーマン にんじん えだまめ トマト トマトみずに キャベツ コーン にんにく	657	24.9
30	火	こがたパン ぎゅうにゅう ジャージャーめん フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく まめみそ	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう あんにんどうふ	きゅうり もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ ねぎ おうとうかん パインかん みかんかん	662	23.6

# 6月 きゅうしょくだよ

6月4日～6月10日



歯と口の健康週間

『歯と口の健康週間』は、6月4日が「虫歯予防デー」であることから、歯の衛生に関する正しい知識を知り、歯の病気を予防することを目的として行われています。歯や口の健康は、全身の健康につながります。この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。

## よくかんでたべよう

**ひ** 肥満予防

…早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。



**み** 味覚の発達

…食べ物本来の味がよくわかるようになります。

**こ** 言葉の発音

…あごの発達、歯並びがよくなり、正しい発音ができます。

**の** 脳の発達

…あごの筋肉を動かすことで  
脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。



**は** 歯の病気予防

…子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。

**が** がん予防

…だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。



**い** 胃腸快調






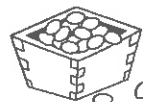

…消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。

**ぜ** 全力投球

…歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グツとかみしめて力を発揮することができます。



## かみごたえのあるたべもの

-   
りんご
-   
ごぼう
-   
いか
-   
ピーナツ
-   
せんべい
-   
いりまめ
-   
ほしいも

今月の  
ふるさと発見ランチ  
&  
ワールドランチ

◎A・B: 1日…台湾料理の『ルーローハン』です。

◎A: 15日(月)、B: 24日(水)…三重県産のなすを使った『マーボーなす』です。

◎A: 26日(金)、B: 25日(木)…桑名市の長島でとれた『ミニトマト』です。

