



令和5年6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)	
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実			
1 木	ご飯					【米】			842	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆あじフライ	あじ					パン粉・小麦粉	油		小麦
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム しめじ	じゃがいも		油		豚肉 大豆 小麦
2 金	サンドイッチパンズパン					サンドイッチパンズパン			789	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆ささみカツ	とり肉				じゃがいも・米粉 でん粉・砂糖		油		鶏肉 大豆
	ポイルキャベツ (とんかつソース)				キャベツ					りんご 大豆
夏野菜のクリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん・【トマト】	たまねぎ・とうもろこし ズッキーニ		ホワイトルウ	油	豚肉 大豆		
5 月	ご飯					【米】			773	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	絹厚揚げの甘みそがけ	大豆・赤みそ				でん粉・砂糖		油		大豆 小麦
	もち入りすまし汁	とり肉・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ 干ししいたけ	もち		油		鶏肉 大豆 小麦
小魚		かたくちいわし				砂糖			29.8	
6 火	ご飯					【米】			766	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆白身魚の黒酢あんかけ	ほき		赤ピーマン・にんじん	ズッキーニ・黄ピーマン たまねぎ	小麦粉・でん粉・砂糖		油		小麦 大豆
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖		ごま		大豆 小麦 ごま
とうがん汁	かまぼこ		にんじん	とうがん・はくさい・ねぎ 干ししいたけ				大豆 小麦	26.2	
7 水	ソフトめん					ソフトめん			820	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	カレー南蛮ソフトめん(汁)	【ぶた肉】・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・干ししいたけ	カレールー・でん粉		油		豚肉 小麦 大豆
	キャベツ入りつくね	とり肉・かつお節			【キャベツ】・しょうが	でん粉・砂糖		ラード・油		鶏肉 豚肉
8 木	ご飯					【米】			819	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆たことじゃがいもの甘がらめ	たこ		さやいんげん	しょうが	米粉・でん粉 じゃがいも・砂糖		油		大豆 小麦
	みそけんちん汁	とり肉・【豆腐】 ミックスみそ		にんじん・葉ねぎ	ごぼう・だいこん			ごま油・油		鶏肉 大豆 ごま
バナナチップ				バナナ		砂糖		油	バナナ	29.3
9 金	麦ご飯					【米】・大麦			736	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	◆ぶたひきにくと たっぷり野菜どんぐ	【ぶた肉】		にんじん・ピーマン	【なす】・【たまねぎ】 えのきたけ・しょうが	砂糖・でん粉		油・ごま油		豚肉 大豆 小麦 ごま
	チンゲンサイと豆腐の中華スープ	とり肉・【豆腐】		チンゲンサイ・にんじん	もやし	でん粉		油		鶏肉 大豆 豚肉 小麦
ココアパウダー						ココアパウダー			大豆	28.1
12 月	ご飯					【米】			855	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆油淋鶏(クーリンチー)	とり肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でん粉・米粉・砂糖		油		鶏肉 大豆 小麦
	わかめスープ	【ぶた肉】・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	もやし・とうもろこし	でん粉		ごま油・油		豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま
13 火	ご飯					【米】			752	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	肉団子・2個	とり肉・ぶた肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・砂糖		ラード・油 ごま油		鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご
	スタミナ汁	【ぶた肉】・油揚げ 【豆腐】・ミックスみそ		にんじん・にら	たまねぎ・だいこん・にんにく			ごま・油		豚肉 大豆 ごま
味付けのり		【のり】				砂糖			小麦 大豆	28.3
14 水	わかめご飯		わかめ			【米】			851	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	☆めひかりフライのごまソースがけ・3個		【めひかり】			パン粉・小麦粉 砂糖・でん粉		油・ごま		小麦 ごま 大豆
	◎こがね和え			【ほうれんそう】	とうもろこし	砂糖				大豆 小麦
愛知のかきたま汁	【卵】・とり肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	えのきたけ・干ししいたけ	でん粉		油	卵 鶏肉 小麦 大豆	30.6	
*愛知のみかんゼリー				【愛知のみかんゼリー】						
15 木	ご飯					【米】			750	
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ポークチャップソテー	【ぶた肉】・【大豆】		ピーマン・にんじん トマト	【たまねぎ】・エリンギ にんにく	砂糖・でん粉		オリーブ油		豚肉 大豆 りんご
じゃがいものコンソメスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	【たまねぎ】	じゃがいも		油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	28.0	

○ * 印の愛知のみかんゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ ◆は応募献立です。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 5日、9日、15日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。

食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。



6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」
よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかって、おいしく感じられます。また、肥満や虫歯の予防など、からだにもよいことがたくさんあります。
8日(木)は、「たこ、ごぼう、だいこん、バナナチップ」など、かみごたえのある食べ物が登場します。よくかんで食べましょう。

9日(金)の「ぶたひきにくとたっぷり野菜どんぐ」は、貴船小学校の児童が考えた献立です。愛知県産を含め、野菜がたくさん食べられるメニューです。

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合ってみましょう！



令和5年6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	エネルギー (kcal)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
16 金	スライSPAN					スライSPAN		小麦 乳 大豆	854
	牛乳		【牛乳】					乳	
	チキンのトマト煮	とり肉		にんじん・ブロッコリー トマト	たまねぎ・なす・エリンギ	マカロニ・砂糖	オリーブ油	鶏肉 りんご 大豆	
	さくらんぼゼリー和え				ナタデココ・パインアップル	さくらんぼゼリー			
	チョコクリーム						チョコクリーム	大豆 乳	
19 月	ご飯					【米】			775
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの塩レモン焼き	さば			レモン		油	さば	
	◎もやしのしそひじき和え		ひじき	こまつな・しその実	もやし	砂糖・水あめ	ごま・油	ごま 小麦 大豆	
	豆乳みそ汁	【豆腐】・白みそ・豆乳		にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきたけ	じゃがいも		大豆 小麦	
20 火	ご飯					【米】			803
	牛乳		【牛乳】					乳	
	オムレツのいりどりソースがけ	卵		赤ピーマン・にんじん	ズッキーニ・黄ピーマン たまねぎ	砂糖・でん粉	油	卵 大豆 小麦	
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
21 水	ご飯					【米】			872
	牛乳		【牛乳】					乳	
	牛肉と糸こんにゃくのいり煮	牛肉・かまぼこ		にんじん	しめじ・こんにゃく・たまねぎ ねぎ	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦	
	☆野菜かき揚げ (天つゆ)			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油	小麦 大豆	
								小麦 大豆	
22 木	中華めん					【中華めん】		小麦	748
	牛乳		【牛乳】					乳	
	和風豚骨ラーメン(汁)	【ぶた肉】・なると		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・メンマ		油	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
	チヂミの甘酢がけ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	米粉・じゃがいも でん粉・砂糖	ごま油・油	大豆 鶏肉 ごま 小麦	
	◎パンパンジー	ささみフレーク			きゅうり		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン ごま 小麦	
23 金	麦ご飯					【米】・大麦			903
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ポークカレー	【ぶた肉】		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレールウ	油	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ	
	☆ミンチカツ	牛肉・ぶた肉			キャベツ・たまねぎ	でん粉・パン粉・砂糖 小麦粉	油	牛肉 豚肉 大豆 小麦	
	◎ブロッコリーサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー・にんじん			ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご	
26 月	ご飯					【米】			850
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグのオニオンソースがけ	ぶた肉・とり肉			たまねぎ・りんご	でん粉・砂糖	ラード・油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦	
	コーンスープ	ハム		にんじん・パセリ	とうもろこし・たまねぎ		油	豚肉 大豆 小麦	
	*豆乳プリン					豆乳プリン		大豆	
27 火	ご飯					【米】			840
	牛乳		【牛乳】					乳	
	てりどり	とり肉			しょうが	砂糖・でん粉	油	鶏肉 大豆 小麦	
	だいこんとぶた肉のさっぱり煮	【ぶた肉】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく 干ししいたけ・しょうが	砂糖	油	豚肉 大豆 小麦	
28 水	ご飯					【米】			795
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶた肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	ちゃんこ汁	とり肉・いか団子		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきたけ しらたき・干ししいたけ		油	鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦	
29 木	ご飯					【米】			876
	牛乳		【牛乳】					乳	
	八宝菜	【ぶた肉】・いか・えび 【うすら卵】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・干ししいたけ	でん粉・砂糖	油	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦	
	☆揚げギョーザ・3個	とり肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でん粉・砂糖・小麦粉	ラード・油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	
	◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油	豚肉 大豆 小麦 ごま	
30 金	わかめご飯		わかめ			【米】			754
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さけのおろしだれ	さけ			だいこん	砂糖・でん粉	油	さけ 大豆 小麦	
	◎オクラのおかか和え	かつお節		オクラ		砂糖		大豆 小麦	
	新たまねぎのみそ汁	【ぶた肉】・【豆腐】 油揚げ・ミックスみそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ		油	豚肉 大豆	
*すいか				すいか					

○ * 印のヨーグルト、豆乳プリンの空容器・スプーン、すいかの皮・空袋は業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】 の食品は愛知県産のものを使用しています。(天候などにより、産地が変わることがあります。)

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ 19日、26日、27日、30日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがありますが、

食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

「愛知を食べる学校給食の日」

14日(水)は、愛知県で水揚げされた「めひかり」の他「卵」、「ほうれんそう」、「みかん果汁」を使った献立です。
愛知県のめぐみに感謝して食べましょう。



一宮市では、学校給食課のウェブページに好評献立のレシピを掲載しています。ご家庭でも給食の味を再現してみてください。

