



# 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	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
1 木	ごはん								612
	ぎゅうにゅう	【ごめい】						乳	
	にくだんご・2こ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・しょうが	パンこ・さとう	ラード・あぶら ごまあぶら	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご	
	スタミナじる	【ぶたにく】・あぶらあげ 【とうふ】・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・あぶら	豚肉 大豆 ごま	
あじつけのり		【のり】				さとう	小麦 大豆	23.9	
2 金	ごはん								586
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	オムレツのいろどりソースがけ	たまご		あかピーマン・にんじん	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	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	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
5 月	ごはん								663
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	★たことじゃがいものあまがらめ	たこ		さやいんげん	しょうが	ごめい・でんぷん じゃがいも・さとう	あぶら	大豆 小麦	
	みそけんちんじる	とりにく・【とうふ】 ミックスみそ		にんじん・はねぎ	ごぼう・だいこん		ごまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 ごま	
バナナチップ				バナナ	さとう	あぶら	バナナ	25.0	
6 火	ソフトめん						ソフトめん	小麦	772
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	カレーなんばんソフトめん(しる)	【ぶたにく】・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	カレールー・でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 大豆	
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉	
*とうにゅうプリン						とうにゅうプリン	大豆	28.3	
7 水	ごはん								612
	ぎゅうにゅう	【ごめい】						乳	
	★しろみざかなのくろすあなかけ	ほき		あかピーマン・にんじん	ズッキーニ・きピーマン たまねぎ	ごむぎこ・でんぷん さとう	あぶら	小麦 大豆	
	◎いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま	
とうがんじる	かまぼこ		にんじん	とうがん・はくさい・ねぎ ほししいたけ			大豆 小麦	22.3	
8 木	むぎごはん							【ごめい】・おむぎ	677
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ぎゅうにくといとこんにゃくのいり	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しめじ・こんにゃく・たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦	
	★やさいかきあげ (てんつゆ)			にんじん・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう	ごむぎこ	あぶら	小麦 大豆	
21.2							小麦 大豆		
9 金	ごはん								604
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ハンバーグのオニオンソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・りんご	さとう・でんぷん	ラード あぶら	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		あぶら	豚肉 大豆 小麦	21.9	
12 月	ごはん								626
	ぎゅうにゅう	【ごめい】						乳	
	さばのしおレモンやき	さば			レモン		あぶら	さば	
	◎もやしのしそひじきあえ		ひじき	こまつな・しそのみ	もやし	さとう・みずあめ	ごま・あぶら	ごま 小麦 大豆	
とうにゅうみそしる	【とうふ】・しろみそ とうにゅう		にんじん・はねぎ	だいこん・えのきたけ	じゃがいも		大豆 小麦	29.1	
13 火	サンドイッチパンズパン						サンドイッチパンズパン	小麦 乳 大豆	639
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	★ささみカツ	とりにく				じゃがいも・ごめい でんぷん・さとう	あぶら	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	
なつやすみのクリームスープ	ベーコン・とうにゅう		にんじん・【トマト】	たまねぎ・とうもろこし ズッキーニ	ホワイトルー	あぶら	豚肉 大豆	27.0	
14 水	ごはん								582
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	◆ぶたひきにくと たっぶりやさいどんのぐ	【ぶたにく】		にんじん・ピーマン	【なす】・【たまねぎ】 えのきたけ・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま	
	チンゲンサイと とうふのちゅうかスープ	とりにく・【とうふ】		チンゲンサイ・にんじん	もやし	でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 豚肉 小麦	
ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	22.7	
15 木	わかめごはん		わかめ					【ごめい】	688
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	だいこんとぶたにくのさっぱり	【ぶたにく】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく ほししいたけ・しょうが	さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
32.5									

○ \* しるしのとうにゅうプリンのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。 【\*ごまかな：ほねごと食べるごまかなをさします。】

○ ◆ はおうほこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

○ 【 】 のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。  
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

○ ◎ しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

○ ☆ しるしはセンターであげてちようりしてあります。

○ 9日、12日、14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、「はとくちのけんこうしゅうかん」

よくかんで食べると、たべものあじがよくわかって、おいしくかんじられます。また、ひまみやむしばよほうなど、からだにもよいことがたくさんあります。

5日(月)は、「たこ、ごぼう、だいこん、バナナチップ」など、かみごたえのあるたべものがとうじょうします。よくかんでたべましょう。



14日(水)の「ぶたひきにくとたっぶりやさいどんのぐ」は、貴船小学校のじどうがかんがえたこんだてです。あいちけんさんをふくめ、やさいがたくさんた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	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるものになる		みどり：おもにからだのちようしをととのえるものになる		き：おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年重を掲載 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん *こざかな・かいそう	いろいろいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ		
16金	ごはん					【こめ】			639
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
	ちゃんこじる	とりにく・いかだんご		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ しらたき・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 いか 豚肉 大豆	
19月	ごはん					【こめ】			660
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆めひかり7ライのごきんそが汁・2こ		【めひかり】			パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん	あぶら・ごま	小麦 ごま 大豆	
	◎こがねあえ			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう		大豆 小麦	
	あいちのかきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆	
20火	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	658
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	わふうとんこつラーメン(しる)	【ぶたにく】・なると		にんじん・はねぎ	キャベツ・メンマ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	
	チヂミのあますがけ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	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	
21水	むぎごはん					【こめ】・おむぎ			724
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ポークカレー	【ぶたにく】		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレールフ	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ	
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			キャベツ・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	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	
22木	ごはん					【こめ】			689
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ユースリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
	わかめスープ	【ぶたにく】・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	もやし・とうもろこし	でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま	
23金	ごはん					【こめ】			588
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	ポークチャップソテー	【ぶたにく】・【だいず】		ピーマン・にんじん トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	オリーブあぶら	豚肉 大豆 りんご	
	じゃがいものコンソメスープ	ウィンナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆	
26月	わかめごはん		わかめ			【こめ】			622
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	きぬあつあげのあまみそがけ	だいず・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦	
	もちいりすましじる	とりにく・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ ほししいたけ	もち	あぶら	鶏肉 大豆 小麦	
27火	ごはん					【こめ】			674
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆あじフライ	あじ				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦	
	じゃがいものベーコンに	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	あぶら	豚肉 大豆 小麦	
28水	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	717
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	チキンのトマトに	とりにく		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・さとう	オリーブあぶら	鶏肉 りんご 大豆	
	さくらんぼゼリーあえ チョコクリーム				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	大豆 乳	
29木	ごはん					【こめ】			597
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	さけのおろしだれ	さけ			だいこん	さとう・でんぷん	あぶら	さけ 大豆 小麦	
	◎オクラのおかかあえ	かつおぶし		オクラ		さとう		大豆 小麦	
	しんたまねぎのみそじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・ミックスみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ		あぶら	豚肉 大豆	
30金	ごはん					【こめ】			669
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	はっぼうさい	【ぶたにく】・いか・えび 【うずらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・ほししいたけ	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦	
	☆あげギョーザ・2こ	とりにく・だいずこ			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード・あぶら ごまあぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	
◎パンサンズー	ハム				きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま	

○ \* \_\_\_\_\_ するしのあいちのみかんゼリーのからようき・スプーン、すいかのかわ・からぶくろは 【\*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

- ぎょうしゃがかいしゅうします。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。  
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆するしはセンターであけてちようりしてあります。
- 23日、26日、29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。

**「あいちをたべるかっこうきょうしょくのひ」**

19日(月)は、あいちけんのみすあげされた「めひかり」のほか、「たまご」、「ほうれんそう」「みかんかじゅう」をつかったこんだてです。あいちけんのみくみにかんしゃしてたべましょう。

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。