



# 令和5年 6月分 小学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤	緑	黄	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 えび かに そば 落花生	中学年量を掲載	
		おもにからだをつくるものになる さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	おもにからだのちょうしをととのえる やさい・くだもの・きのこ	おもにエネルギーのもとになる ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 木	ごはん			こめ		627	27.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ハンバーグのおろしだれ	とりにく・ぶたにく	だいこん・たまねぎ	あぶら・さとう・でんぷん・ラード			
	いりどりサラダ	とりにく	キャベツ・きゅうり・とうもろこし あかパプリカ	ドレッシング			
さわにわん	ぶたにく・とうふ	にんじん・ごぼう・こまつな・ほししいだけ					
2 金	ソフトめん			ソフトめん	小麦	703	27.9
	ごちまぜジャージャめん	とりにく・みそ	れんこん・なす・キャベツ・はくさい にんじん・じゅうろくさきげ	あぶら・さとう・でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	はるまき	ぶたにく	キャベツ・もやし・にんじん・にら エリンギ	でんぷん・さとう・こまあぶら あぶら・ごむぎこ	小麦		
ナムル	ツナ	もやし・チンゲンサイ	さとう・こまあぶら				
5 月	ごはん			こめ		598	26.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	あつやきたまご	たまご		さとう・あぶら	卵		
	かみかみいかサラダ	ハム・いか	キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ごぼう	ドレッシング			
	オクラのしそみそしる	ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・オクラ・にんじん・しめじ				
6 火	ごはん			こめ		721	27.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	とりにくとれんこんのあまからがらめ	とりにく・だいず	れんこん	でんぷん・あぶら・さとう			
	にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こんにゃく	さとう・あぶら・じゃがいも			
7 水	ごこくごはん			こめ・おむぎ・はつかげんまい くろまい・もちきび・あかまい	乳	602	27.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのぎんがみやき	さば・みそ		さとう・こめこ			
	きんぴらごぼう	とりにく	ごぼう・こんにゃく・さやいんげん	さとう・こまあぶら			
	すましじる	とうふ	にんじん・だいこん・えのきたけ・みつば				
8 木	ごはん			こめ		736	26.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	たこのからあげ	たこ		でんぷん・あぶら			
	あかじそあえ		もやし・きゅうり・あかじそ				
なまあげのそぼろに	なまあげ・とりにく・はんぺん	にんじん・さやいんげん・ほししいだけ だいこん・しょうが	さとう・でんぷん・あぶら				
9 金	くろロールパン			くろロールパン	小麦・乳	699	23.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	クリームパンネ	ベーコン・なまクリーム・チーズ ぎゅうにゅう・スキムミルク	ブロッコリー・はくさい・にんじん たまねぎ	パンネ・こめこホワイトルウ・あぶら	乳・小麦		
	だいこんサラダ	ツナ	だいこん・とうもろこし・ほうれんそう	ドレッシング			
	さつまいもチップス			さつまいも・さとう・あぶら			
12 月	ごはん			こめ		650	22.2
	ビーフカレー	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ・あぶら	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	まめまめサラダ	とりにく・だいず	えだまめ・キャベツ	ドレッシング			
	メロン		メロン				
13 火	ごはん			こめ		632	28.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	さわらのしおこうじやき	さわら		こめこ・オリーブあぶら・あぶら			
	こがねあえ		ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	さとう			
ごまみそしる	ぶたにく・とうふ・わかめ・みそ	だいこん・しめじ・ねぎ	じゃがいも・こま				
14 水	ごはん			こめ		565	26.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	しゅうまい・2こ	ぶたにく・とりにく	たまねぎ	さとう・ごむぎこ	小麦		
	ちゅうかあえ	とりにく	もやし・こまつな	さとう・こまあぶら			
ハッポウサイ	ぶたにく・いか・えび	たまねぎ・キャベツ・にんじん チンゲンサイ・たけのこ	でんぷん	えび			
15 木	きしめん			きしめん	小麦	578	23.4
	きしめん(しる)	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	にんじん・はくさい・ほうれんそう ほししいだけ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ずんだもち		えだまめ	しらたまだんご・さとう			

6/5~6/9  
かみかみ  
こんだて

「まごわ  
やさしい」  
こんだて

### ◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。
  - ② 1日、6日、7日、8日、13日、21日、26日、29日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。ただし、調味料に含まれる場合があります。
  - ③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
  - ④ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※ 30日(金)のひやしちゅうかのたれは赤・緑・黄に分類していません。

**2日(金) ごちまぜジャージャめん**  
尾西第二中学校の生徒が考えてくれた献立です。地元の食材を味わえる献立にしてくれました。  
野菜をみじん切りにして、めんからみやすいように工夫してくれました。

### ★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



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 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇小学校

日 曜	献立名	赤：おもにからだをつくるもとになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示					中学年量を掲載	
		さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう	やさい・くだもの・きのこ	ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら	卵	小麦	えび	かに	そば	落花生	エネルギー (kcal)
16 金	ごはん			こめ						582	24.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	かれいフライ	かれい		あぶら・パンこ・こむぎこ	小麦						
	ひじきのいために	ひじき	にんじん・とうもろこし・さやいんげん	さとう・あぶら							
	けんちんじる	とりにく・なまあげ	だいこん・ごぼう・ほししいたけ こんにゃく・ねぎ								
19 月	ごはん			こめ						740	27.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	あいちのおおじそからあげ	とりにく	にんにく・おおじそ	こめこ・でんぷん・あぶら							
	しらすいりつみれだんごじる	しらすいりつみれだんご・とうふ	だいこん・にんじん・こまつな えのきだけ・ほししいたけ								
	ういろ			こめこ・さとう こむぎでんぷん	小麦						
20 火	むぎごはん			こめ・おおむぎ						556	25.3
	ピビンパのぐ(にく) (やさい)	ぶたにく・みそ	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ ほうれんそう・もやし	あぶら・さとう ごまあぶら・さとう							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	にらたまスープ	たまご・とうふ	たまねぎ・にら・とうもろこし	でんぷん	卵						
21 水	ごはん			こめ						563	25.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	しろみざかなのえのきだれ	ホキ	えのきだけ	でんぷん・あぶら・さとう							
	こまつなのびたし	あぶらあげ・かつおけずりぶし	こまつな	さとう							
	とうがんじる	とりにく・かまぼこ	とうがん・はくさい・にんじん ほししいたけ・ねぎ								
22 木	こむぎいりこめこロールパン			こむぎいりこめこロールパン	小麦・乳					647	28.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく		でんぷん・さとう・ラード・あぶら							
	ラタトゥイユ		トマト・なす・ピーマン・きパプリカ エリンギ・にんにく	さとう・オリーブあぶら							
	コーンポタージュ	とりにく・ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・とうもろこし	こめこホワイトルウ・あぶら じゃがいも	乳						
23 金	ごはん			こめ						656	24.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・あぶら・パンこ こむぎこ	小麦						
	さっぱりれいしゃぶサラダ	ぶたにく・のり	たまねぎ・もやし・ねぎ	さとう							
	なすとかぼちゃのみそしる	あぶらあげ・とうふ・みそ	かぼちゃ・なす・だいこん・にんじん こまつな								
26 月	ごはん			こめ						668	25.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	マーボードウフ	ぶたにく・とうふ・みそ	ねぎ・にら・にんじん・たけのこ たまねぎ・しょうが・にんにく	さとう・あぶら・でんぷん							
	パンサンスー	ハム	きゅうり・とうもろこし	さとう・ごまあぶら・はるさめ							
	アーモンドごさかな	かたくちいわし		アーモンド・さとう							
27 火	ごはん			こめ						649	16.8
	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・グリーンピース トマト・にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ・あぶら	小麦						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	がまごおりみかんゼリーあえ		もも・パイナップル・みかん・ナタデココ	みかんゼリー							
28 水	むぎごはん			こめ・おおむぎ						606	25.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	あじのおちゃフライ	あじ	ちゃば	パンこ・こむぎこ・あぶら	小麦						
	ズッキーニのスタミナいため	ぶたにく	ズッキーニ・たまねぎ・にんにく	さとう・あぶら							
	いももちじる	とりにく	だいこん・にんじん・ほうれんそう・ねぎ	いももち・じゃがいも							
29 木	ごはん			こめ						678	24.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	ちくわのいそべあげ 1~3ねん：2ほん 4~6ねん：3ほん	ちくわ・あおのり		こめこ・あぶら							
	きりほしだいこんサラダ	ハム	きりほしだいこん・キャベツ	ドレッシング							
	ぐだくさんみそしる	なまあげ・みそ	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・はくさい なめこ・ほうれんそう								
	あじつけのり	のり									
30 金	ひやしちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦					639	24.4
	ひやしちゅうかのぐ(たまご) (やさい)	たまご		あぶら・さとう	卵						
	※ひやしちゅうかのたれ	とりにく・わかめ	もやし・にんじん・みすな・かんでん	さとう							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳						
	あげぎょうざ・2こ	とりにく	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが	ラード・でんぷん・あぶら ごまあぶら・こむぎこ	小麦						

あいちをたべる  
かっこう  
きょうしょくのひ

だしを  
あじわうひ

しゃんを  
あじわうひ

ただしい  
はしづかい  
のひ

## 19日(月) 愛知を食べる学校給食の日



愛知県が全国1位の出荷量である青じそを使用したから揚げ、愛知県産のしらすを使用したつみれ団子入りすまし汁、愛知県で昔から食べられている「ういろ」が出ます。  
愛知県産の食材とそれを使用した献立は太字でお知らせしています。愛知県の食材を味わいましょう。

