



令和4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：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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 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水	ご飯					【米】			771	32.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	もやし・とうもろこし	でんぷん	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	焼き肉丼の具	【豚肉】		ピーマン・赤パプリカ	たまねぎ・エリンギ にんにく	砂糖・でんぷん	油	豚肉 大豆 小麦 りんご ごま		
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー				
2木	わかめご飯		わかめ			【米】			725	29.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	関東煮	鶏肉・高野豆腐・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
	五目厚焼き卵	卵	ひじき	ほうれんそう・にんじん	しいたけ・グリーンピース	砂糖・でんぷん	油	卵 小麦 大豆		
	◎きゅうりのおかか和え	かつおぶし			きゅうり	砂糖		大豆 小麦		
3金 フィッシュバーガーの日	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	798	30.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ミネストローネ	ウィンナー		にんじん・フロッコリートマト	たまねぎ・セロリ	じゃがいも ひよこまめ	油	豚肉		
	☆ポーションフライ	たら				パン粉・でんぷん 米粉	油	小麦		
	ポイルキャベツ (とんかつソース)				キャベツ			りんご 大豆		
6月	ご飯					【米】			738	33.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	のっぺい汁	鶏肉・【豆腐】		にんじん・葉ねぎ	だいこん・しめじだけ こんにゃく	さといも	油	鶏肉 大豆 小麦		
	さばの香味だれ	さば				砂糖・でんぷん	油・ごま油 ごま	さば 大豆 小麦 ごま		
	味付けのり			【のり】		砂糖		大豆 小麦		
7火	ご飯					【米】			791	26.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・フロッコリー	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのレモンソース	鶏肉・豚肉		赤パプリカ・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ 黄パプリカ・レモン	でんぷん・砂糖 じゃがいも	ラード・油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
	野菜ふりかけ	かつおぶし		ひろしまな・きょうな だいこんば・赤しそ かぼちゃ・にんじん		砂糖	油			
8水	中華めん					【中華めん】		小麦	881	33.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	塩ラーメン(汁)	【豚肉】・いか		にんじん・チンゲンサイ	もやし・たけのこ キャベツ・とうもろこし		油	豚肉 いか 鶏肉		
	☆揚げギョーザ・4個	鶏肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・砂糖 小麦粉	ラード・油 ごま油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	◎ひじきの中華和え	まぐろフレーク	ひじき		きゅうり・とうもろこし	砂糖	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
9木	ご飯					【米】			805	32.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	沢煮わん	【豚肉】		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・だいこん・ごぼう		油	豚肉 大豆 小麦		
	☆たこ大豆の甘辛がらめ	たこ・【大豆】		さやいんげん		米粉・でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦		
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
10金	麦ご飯					【米】・大麦			824	31.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ミートボールのブラウンシチュー	ミートボール		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ハマシルフ 油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
	白身魚のハーブ焼き	メルルーサ					ドレッシング 油			
	◎いろいろサラダ			赤パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング	大豆 小麦 りんご ごま 卵		
13月	ご飯					【米】			760	26.2
	牛乳		【牛乳】					乳		
	マーボーはるさめ	【豚肉】・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	はるさめ・砂糖 でんぷん	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	ポークシューマイ・3個	豚肉			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	油	豚肉 大豆 小麦		
	◎こがね和え			【ほうれんそう】	とうもろこし	砂糖		大豆 小麦		
14火	ご飯					【米】			754	26.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	愛知のみぞ汁	【豆腐】・【油揚げ】 赤みそ		にんじん	【たまねぎ】・えのきたけ ねぎ			大豆		
	☆めひかりフライ甘だれがけ・3個	【めひかり】				パン粉・小麦粉・砂糖 でんぷん	油	小麦 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		
15水	わかめご飯		わかめ			【米】			813	35.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ちゃんこ汁	【豚肉】・焼き豆腐		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきたけ しらたき・干しいたけ		油	豚肉 大豆 小麦		
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		

○ * 印のヨーグルト、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。)

○ 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

○ ◎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。

○ 1日、6日、7日、15日、24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。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、むし菌予防になるだけでなく体によいことがたくさんあります。9日は「かみかみ献立の日」として、「たこ、こんにゃく、ごぼう」など、かみごたえのある食べ物を使っています。しっかりとかんで食べましょう。



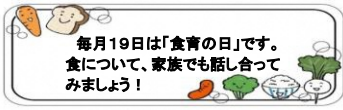
「愛知を食べる学校給食の日」

「愛知を食べる学校給食の日」は、6月19日の「食育の日」を含む一週間を中心に実施します。

今年は6月14日(火)に、愛知県産の野菜や魚などをたくさん使った献立が登場します。地域の恵みや食に関わる人々に感謝して食べましょう。

また、環境への配慮や食料問題などに関する理解を深めましょう。





令和4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：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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)			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
16 木	ご飯					【米】		卵 鶏肉 大豆 小麦	748	27.9
	牛乳		【牛乳】							
	かきたま汁	【卵】・鶏肉・高野豆腐		にんじん・葉ねぎ	はくさい・干しいたけ	でんぷん	油			
	☆なすのミンチカツ	豚肉・みそ			たまねぎ・【なす】	砂糖・でんぷん パン粉・小麦粉	油			
	◎いんげんとアスパラガスのごま和え			さやいんげん グリーンアスパラガス		砂糖	ごま			
17 金	スライスパン					スライスパン		鶏肉 大豆	793	29.8
	牛乳		【牛乳】							
	夏野菜のシチュー	鶏肉・豆乳		にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・とうもろこし マッシュルーム		ホワイトルウ 油			
	愛知のオムレットマトソースかけ	【卵】		【トマト】・パセリ		砂糖・でんぷん	油			
	いちごジャム				いちご	砂糖				
20 月	ご飯					【米】		大豆	792	19.6
	牛乳		【牛乳】							
	白みそ汁	【豆腐】・油揚げ・白みそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えのきだけ・ねぎ					
	☆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			
21 火	ご飯					【米】		さば 大豆 小麦	815	33.5
	牛乳		【牛乳】							
	とうがん汁	【れんこんアカモク入り団子】		にんじん・【みつば】	【とうがん】・はくさい 干しいたけ					
	☆鶏のハ丁みそ煮	鶏肉・ハ丁みそ			しょうが	でんぷん・砂糖	油			
	*愛知のみかんゼリー				【愛知のみかんゼリー】					
22 水	ご飯					【米】		豚肉 鶏肉 大豆 小麦	707	18.4
	牛乳		【牛乳】							
	中華スープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	もやし・エリンギ・はくさい 干しいたけ		油			
	☆愛知のしそ入り春巻	鶏肉		にんじん・【青しそ】	たまねぎ・キャベツ・ねぎ しょうが	はるさめ・でんぷん 砂糖・小麦粉・水あめ	油			
23 木	ソフトめん					ソフトめん		牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	875	36.4
	牛乳		【牛乳】							
	ソフトめんミートソース(汁)	合ひき肉(牛肉・【豚肉】) 【大豆】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース にんにく	砂糖	ハヤシルウ 油			
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でんぷん・砂糖	ラード・油			
	◎花野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング			
24 金	麦ご飯					【米】・大麦		牛肉 大豆 小麦	857	36.5
	牛乳		【牛乳】							
	すき焼き	牛肉・かまぼこ		にんじん	しらたき・たまねぎ・はくさい えのきだけ・ねぎ	砂糖	油			
	絹厚揚げの肉みそかけ	大豆・鶏肉・赤みそ				でんぷん・砂糖	油			
	小魚		かたくちいわし			砂糖				
27 月	ご飯					【米】		豚肉 大豆	837	29.9
	牛乳		【牛乳】							
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん ねぎ		油			
	☆ポテトコロッケ	豚肉・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			
	◎こまつなのツナ和え	まぐろフレーク		こまつな・みすな		砂糖				
28 火	ご飯					【米】		豚肉 えび いか 鶏肉 大豆 小麦	818	32.4
	牛乳		【牛乳】							
	八宝湯	【豚肉】・えび・いか		にんじん・にら	はくさい・干しいたけ		油			
	☆油淋鶏(ユウリンチー)	鶏肉			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・米粉・砂糖	油			
29 水	ご飯					【米】		豚肉 大豆 小麦	793	31.7
	牛乳		【牛乳】							
	肉じゃが	【豚肉】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	油			
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	砂糖・でんぷん				
	◎切干しだいこんの和えもの	ささみフレーク			【切干しだいこん】・きゅうり	砂糖				
30 木	ご飯					【米】		豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	797	20.4
	牛乳		【牛乳】							
	ポークカレー	【豚肉】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ 油			
	愛知のメロンゼリー和え				パイン・もも・ナタデココ	【メロンゼリー】				

○ * 印のヨーグルト、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。)

○ 献立名に()で記載されている調味料は、小袋タイプです。

○ ◎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。

○ 1日、6日、7日、15日、24日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かき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。

梅雨に入ると、雨が多くなりジメジメとした日が続きます。食中毒などもおこりやすくなるので、手をきれいに洗い食中毒を予防しましょう。



21日(火)の「鶏のハ丁みそ煮」は萩原中学校の生徒が考えた献立です。愛知の伝統的な調味料である「ハ丁みそ」を使って味付けします。みその風味が鶏肉にしみ込むことでおいしさが増します。



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。