



令和5年6月分 学校給食献立予定表



よくかんでたべよう

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のになる		献立に含まれるアレルギー表示 (28品目)	中学年量を掲載 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	いろのこいやさい	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		
1 木	ごはん					【こめ】			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	
2 金	ごはん					【こめ】			685
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	◆ふたひきにくと たっぶりやさいどんのぐ	【ふたにく】		にんじん・ピーマン	【なす】・【たまねぎ】 えのきだけ・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 こま	
	チンゲンサイと とうろのちゅうかスープ	とりにく・【とうろ】		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	
*とうにゅうプリン					とうにゅうプリン		大豆	22.6	
5 月	ごはん					【こめ】			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	こめこ・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・【とうろ】 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 こま	
バナナチップ				バナナ	さとう	あぶら	バナナ	25.0	
6 火	むぎごはん					【こめ】・おむぎ			685
	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	
	だいこんとふたにくのさっぱり	【ふたにく】・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	
7 水	ごはん					【こめ】			612
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆しろみざかなのくろずあんかけ	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	こむぎこ・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 こま	
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	ソフトめん					ソフトめん		小麦	695
	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)	【ふたにく】・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	
9 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	【ふたにく】・いか・えび 【うすらたまご】		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・だいすこ			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 こま	
◎バンサンスー	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 こま	26.4	
12 月	ごはん					【こめ】			636
	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	ふたにく・とりにく			たまねぎ・りんご	でんぷん・さとう	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	
ココアパウダー					ココアパウダー		大豆	22.2	
13 火	わかめごはん		わかめ			【こめ】			642
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	☆ポテトコロック	ふたにく・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 小麦	
14 水	ごはん					【こめ】			619
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	
	きぬあつあけのあまみそがけ	だいす・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	
15 木	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・こめこ 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	
なつやさいのクリームスープ	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	

○ * 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。 【*こざかな：ほねごとたべるこざかなをさします。】

○ ◆ はおうぼこんだてです。

○ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしよします。

○ 【 】 のしよくひんはあいちけんさんのものをしよしています。
(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ててあります。

○ ☆ しるしはセンターであけてちょうりしてあります。

○ 2日、6日、12日、14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、「はとくちのけんこうしゅうかん」

よくかんでたべると、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よ
します。よくかんでたべましよう。



2日(金)の「ふたひきにくと
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



よくかんでたべよう

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)	中学年量掲載 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			
16 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおレモンやき ◎もやしのしそひじきあえ とうにゅうみそしる	「まごわやさしい」 こんだて 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 *ごさかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさしい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	乳 さば ごま 小麦 大豆 大豆 小麦	626 29.1	
19 月	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご・2こ スタミナじる あじつけのり	「ただしい」 はしづかいのひ とりにく・ぶたにく 【ぶたにく】・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ	【ぎゅうにゅう】		たまねぎ・しょうが たまねぎ・だいこん・にんにく	パンこ・さとう ごま・あぶら	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご 豚肉 大豆 ごま 小麦 大豆	612 23.9		
20 火	わかめごはん ぎゅうにゅう ☆めひかりフライのごまソースがけ・2こ ◎こがねあえ あいちのかきたまじる *あいちのみかんゼリー	ほねも たべられるよ 【たまご】・とりにく かまぼこ	わかめ 【ぎゅうにゅう】 【めひかり】	【ほうれんそう】	とうもろこし えのきたけ・ほししいたけ 【あいちのみかんゼリー】	パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん さとう でんぷん あぶら	あぶら・ごま 小麦 ごま 大豆 大豆 小麦 卵 鶏肉 小麦 大豆	663 24.8		
21 水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう わふうとんこつラーメン(しる) チヂミのあますがけ ◎パンパンジー	【ぶたにく】・なると おから ささみフレーク	【ぎゅうにゅう】	にんじん・はねぎ にんじん・にら	キャベツ・メンマ たまねぎ・にんにく きゅうり	あぶら ごまあぶら あぶら ドレッシング	小麦 乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 さば 大豆 鶏肉 ごま 小麦 鶏肉 大豆 ゼラチン ごま 小麦	658 25.1		
22 木	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくといとこんにやくのいりに ☆やさいかきあげ (てんつゆ)	ぎゅうにく・かまぼこ	【ぎゅうにゅう】	にんじん にんじん・しゅんぎく	しめじ・こんにやく・たまねぎ ねぎ たまねぎ・ごぼう	さとう あぶら あぶら	小麦 大豆 小麦 小麦 大豆 小麦 大豆	677 21.1		
23 金	ごはん ぎゅうにゅう ポークチャップソテー じゃがいものコンソメスープ	【ぶたにく】・【だいす】 ウインナー	【ぎゅうにゅう】	ピーマン・にんじん トマト にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ・にんにく たまねぎ	さとう・でんぷん オリーブあぶら あぶら	豚肉 大豆 りんご 豚肉 牛肉 小麦 大豆	588 23.5		
26 月	ごはん ぎゅうにゅう ☆ユーリンチー わかめスープ	とりにく 【ぶたにく】・【とうふ】	【ぎゅうにゅう】	わかめ にんじん・にら	にんにく・しょうが・ねぎ もやし・とうもろこし	でんぷん・こめこ さとう ごまあぶら あぶら	乳 鶏肉 大豆 小麦 豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま	689 25.9		
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ☆ミンチカツ ◎ブロッコリーサラダ	【ぶたにく】 ぎゅうにく・ぶたにく まぐろフレーク	【ぎゅうにゅう】	にんじん・【トマト】 ブロッコリー・にんじん	たまねぎ キャベツ・たまねぎ	じゃがいも かじゅつ でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ ドレッシング	乳 豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ 牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご	724 23.8		
28 水	ごはん ぎゅうにゅう さけのおろしだれ ◎オクラのおかかあえ しんたまねぎのみそしる *すいか	しゅんを あじわうひ ほねにきを つけてね さけ かつおぶし 【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・ミックスみそ	【ぎゅうにゅう】	オクラ にんじん・はねぎ	だいこん たまねぎ すいか	さとう・でんぷん あぶら さとう あぶら	乳 さけ 大豆 小麦 大豆 小麦 豚肉 大豆	597 30.0		
29 木	スライspan ぎゅうにゅう チキンのトマトに さくらんぼゼリーあえ チョコクリーム	とりにく	【ぎゅうにゅう】	にんじん・ブロッコリー トマト ナタデココ・パインアップル	たまねぎ・なす・エリンギ さくらんぼゼリー	スライspan マカロニ・さとう オリーブあぶら チョコクリーム	小麦 乳 大豆 乳 鶏肉 りんご 大豆 大豆 乳	717 25.9		
30 金	ごはん ぎゅうにゅう ☆あじフライ じゃがいものベーコンに	ほねにきを つけてね あじ ベーコン	【ぎゅうにゅう】	にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム しめじ	パンこ・こむぎこ あぶら じゃがいも あぶら	乳 小麦 豚肉 大豆 小麦	674 23.3		

○ * _____ 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 【*ごさかな：ほねごとたべるごさかなをさします。】

- ぎょうしゃがはいしゅうします。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしゅうします。
- 【 】 のしよくひんはあいちけんさんのものをしゅうしています。
(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げてちょうりしてあります。
- 16日、23日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにかを
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。

「あいちをたべるがっこうきゅうしよくのひ」

20日(火)は、あいちけんのみそあじあげされた「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。あいちけんのめぐ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。