



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】			749
	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	
2 金	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	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	
5 月	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	36.2
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
	オムレツのいろどりソースがけ	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	
6 火	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	803
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
7 水	☆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	29.3
	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	
	ソフトめん					ソフトめん		小麦	
8 木	牛乳		【牛乳】					乳	820
	カレー南蛮ソフトめん(汁)	【ふた肉】・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・干しいたけ	カレールウ・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	
	ご飯					【米】			
9 金	牛乳		【牛乳】					乳	736
	◆ふたひきにくと たつぶり野菜とんのく	【ふた肉】		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	
12 月	麦ご飯					【米】・大麦			876
	牛乳		【牛乳】					乳	
	八宝菜	【ふた肉】・いか・えび 【うずら卵】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい だけのこ・干しいたけ	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	
13 火	◎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	32.2
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆油淋鶏(ユージンチー)	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	
14 水	わかめスープ	【ふた肉】・【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	30.1
	ご飯					【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ポークチャップソテー	【ふた肉】・【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	
15 木	じゃがいものコンソメスープ	ウイナー		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
	わかめご飯		わかめ			【米】			
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆めひかりフライのソースがけ・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	
15 木	◎こがね和え			【ほうれんそう】	とうもろこし	砂糖		大豆 小麦	30.6
	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・干しいたけ	でん粉	油	卵 鶏肉 小麦 大豆	
	*愛知のみかんゼリー				【愛知のみかんゼリー】				
	ご飯					【米】			
15 木	牛乳		【牛乳】					乳	872
	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・ねぎ 【たまねぎ】	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	

○ * 印のすいかの皮・空袋、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。)

○ ◎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、8日、13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ゲンとそば・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。
6日(火)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。

8日(木)の「ふたひきにくとたつぶり野菜とんのく」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 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	
19 月	ご飯					【米】			773
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ハンバーグのオニオンソースがけ	ふた肉・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	
	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	
20 火	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	
21 水	ご飯					【米】			752
	牛乳		【牛乳】					乳	
	肉団子・2個	とり肉・ふた肉			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	【ふた肉】・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	
22 木	中華めん					【中華めん】		小麦	825
	牛乳		【牛乳】					乳	
	和風豚骨ラーメン(汁)	【ふた肉】・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 さば	
	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 *豆乳プリン	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	【ふた肉】		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 ◎ブロッコリーサラダ	牛肉・ふた肉 まぐろフレーク			キャベツ・たまねぎ ブロッコリー・にんじん	でん粉・パン粉・砂糖 小麦粉	油 ドレッシング	牛肉 豚肉 大豆 小麦 大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご	
26 月	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 とうがん汁	かまぼこ		さやいんげん にんじん		砂糖 とうがん・はくさい・ねぎ 干ししいたけ	ごま	大豆 小麦 ごま 大豆 小麦	
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	
	だいこんとふた肉のさっぱり煮	【ふた肉】・はんぺん		にんじん・さやいんげん	だいこん・ごんにやく 干ししいたけ・しょうが	砂糖	油	豚肉 大豆 小麦	
28 水	ご飯					【米】			775
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの塩しモン焼き	さば			レモン		油	さば	
	◎もやしやしそひじき和え 豆乳みそ汁	【豆腐】・白みそ・豆乳	ひじき	こまつな・しその実 にんじん・葉ねぎ	もやし だいこん・えのきたけ	砂糖・水あめ じゃがいも	ごま・油	ごま 小麦 大豆 大豆 小麦	
29 木	ご飯					【米】			813
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ふた肉・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 小魚	とり肉・いか団子 かたくちいわし		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	砂糖	油	鶏肉 いか 豚肉 大豆 小麦	
30 金	わかめご飯		わかめ			【米】			760
	牛乳		【牛乳】					乳	
	絹厚揚げの甘みそがけ もち入りすまし汁	大豆・赤みそ 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	でん粉・砂糖 もち	油	大豆 小麦 鶏肉 大豆 小麦	

○ * 印の豆乳プリンの空容器・スプーン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、27日、28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。

