



令和6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)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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		
3 月	ご飯					【米】			749
	牛乳		【牛乳】					乳	
	ぶた肉と野菜の細切りいため	ぶた肉		ピーマン・にんじん あかパプリカ	たけのこ・エリンギ・にんにく	砂糖・でん粉	ごま油 油	豚肉	35.1
	八宝湯	とり肉・えび		にんじん	はくさい・【ねぎ】 干ししいたけ	でん粉	油	鶏肉 えび 豚肉	
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
4 火	ご飯					【米】			756
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆いかの竜田揚げ	いか・みそ			しょうが・にんにく	でん粉・砂糖	ごま油 油	いか	32.4
	かみかみみそ汁	とり肉・厚揚げ ミックスみそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう 切干しだいこん・【ねぎ】		油	鶏肉 大豆	
	揚げそらまめ					そらまめ	油		
5 水	ご飯					【米】			910
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆とり肉のチリソースがけ	とり肉			しょうが・にんにく	でん粉・米粉 砂糖	油	鶏肉	30.7
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん・チンゲンサイ	もやし・とうもろこし 【ねぎ】	でん粉	ごま油 油	豚肉 大豆	
6 木	わかめご飯		わかめ			【米】			771
	牛乳		【牛乳】					乳	
	肉じゃが	ぶた肉		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	豚肉	27.9
	ごぼう入りつくね・3個	とり肉			たまねぎ・ごぼう・しょうが	でん粉・砂糖	ラード 油	鶏肉 豚肉 大豆	
7 金	白玉うどん					白玉うどん		小麦	787
	牛乳		【牛乳】					乳	
	カレーうどん (汁)	ぶた肉・油揚げ かまぼこ		にんじん	たまねぎ・【ねぎ】 干ししいたけ	カレールウ・でん粉	油	豚肉 大豆 小麦	29.8
	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	
	◎こまつなのおかか和え	かつお節		こまつな	もやし	砂糖			
10 月	ご飯	「まごわやさしい」 献立				【米】			859
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆たらとじゃがいもの甘がらめ	たら			しょうが	でん粉・じゃがいも 砂糖	油		30.2
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		砂糖	ごま	ごま	
	呉汁	ぶた肉・大豆ペースト 【豆腐】・ミックスみそ	わかめ	にんじん・葉ねぎ	だいこん・えのきだけ しょうが		油	豚肉 大豆	
11 火	麦ご飯					【米】・大麦			746
	牛乳		【牛乳】					乳	
	関東煮	正しい はしづかいの日	とり肉・はんぺん	にんじん	だいこん・こんにゃく	さといも・砂糖	油	鶏肉 大豆	29.1
	厚焼き卵		卵			砂糖・でん粉	油	卵	
◎ひじきのツナ和え		まぐろフレーク	ひじき	ほうれんそう	とうもろこし	砂糖	ドレッシング	大豆 ごま	
12 水	ご飯	だしを味わう日				【米】			769
	牛乳		【牛乳】					乳	
	さばの塩焼き		さば				油	さば	38.7
	◎ほうれんそうのささみ和え		ささみフレーク		ほうれんそう		ドレッシング	鶏肉 大豆 ゼラチン 豚肉 りんご	
湯葉のすまし汁		【豆腐】・湯葉		にんじん・葉ねぎ	はくさい・えのきだけ 干ししいたけ		大豆		
13 木	黒ロールパン					黒ロールパン		小麦 乳 大豆	784
	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	32.4
	ミネストローネ		ウインナー・大豆	にんじん・パセリ トマト	たまねぎ・キャベツ	マカロニ・じゃがいも	油	豚肉 大豆	
14 金	ご飯					【米】			783
	牛乳		【牛乳】					乳	
	☆ポテトコロッケ	ぶた肉・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	25.4
	けんちん汁	とり肉・【豆腐】		にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん 【ねぎ】		油	鶏肉 大豆	
	野菜ふりかけ	かつお節	のり	抹茶・ブロッコリー ほうれんそう・かぼちゃ		砂糖・でん粉			
17 月	ご飯					【米】			753
	牛乳		【牛乳】					乳	
	絹厚揚げの肉みそがけ	大豆・【ぶた肉】 赤みそ				でん粉・砂糖	油	大豆 豚肉	30.3
	とり団子汁 ＜とり団子＞	とり肉		にんじん・ほうれんそう	はくさい・だいこん・えのきだけ 干ししいたけ	でん粉・砂糖		鶏肉	

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6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)		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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		たんぱく質 (g)
18	火	中華めん					【中華めん】		小麦	789
		牛乳		【牛乳】					乳	
		しょうゆラーメン (汁)	ふた肉・なると		にんじん・にら	もやし・【ねぎ】 とうもろこし		油	豚肉 ゼラチン	29.5
		☆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 ごま油・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	
19	水	ご飯					【米】			804
		牛乳		【牛乳】					乳	
		☆めひかりフライ・3個		【めひかり】			パン粉・小麦粉	油	小麦	28.0
		◎切干しだいこんのごま酢和え				【切干しだいこん】・きゅうり	砂糖	ごま ごま油	ごま	
		愛知の恵み汁	【ふた肉】・【豆腐】 赤みそ	わかめ	【みつば】・にんじん	【たまねぎ】・【なす】 えのきだけ	じゃがいも	油	豚肉 大豆	
		*愛知のみかんゼリー				【みかん】	砂糖			
20	木	ご飯					【米】			773
		牛乳		【牛乳】					乳	
		☆ミンチカツ	ふた肉			たまねぎ	パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖	油	豚肉 小麦 大豆	30.1
		かきたま汁	【卵】・とり肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	えのきだけ・干ししいたけ	でん粉	油	卵 鶏肉	
21	金	わかめご飯		わかめ			【米】			759
		牛乳		【牛乳】					乳	
		てりとり	とり肉			しょうが	砂糖・でん粉	油	鶏肉	34.1
		とうがん汁	かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	とうがん・はくさい 干ししいたけ				
24	月	ご飯					【米】			753
		牛乳		【牛乳】					乳	
		あじの梅おろしがけ	あじ・かつお節		しそ	だいこん・梅	砂糖・でん粉	油	りんご	37.2
		◎オクラのネバネバ和え			オクラ	なめこ	砂糖		オレンジ 大豆	
		新たまねぎのみそ汁	厚揚げ・白みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・【ねぎ】			大豆	
25	火	*すいか				すいか				
		麦ご飯					【米】・大麦			773
		牛乳		【牛乳】					乳	
		◆一宮なすとズッキーニ のドライカレー	とり肉		にんじん・【トマト】	ズッキーニ・【なす】・エリンギ たまねぎ・にんにく	カレールウ	油	鶏肉 りんご パナナ 小麦 大豆	19.9
		さくらんぼゼリー和え ＜さくらんぼゼリー＞				ナタデココ・バインアップル さくらんぼ	砂糖			
26	水	ご飯					【米】			774
		牛乳		【牛乳】					乳	
		スタミナ丼の具	ふた肉		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	砂糖・でん粉	ごま・油	豚肉 ごま	28.2
		トックク	ベーコン	わかめ	にんじん	たまねぎ・干ししいたけ 【ねぎ】	トック	油	豚肉 大豆	
27	木	スライspan					スライspan		小麦 乳 大豆	883
		牛乳		【牛乳】					乳	
		ハンバーグのケチャップ ソースがけ	ふた肉・とり肉			たまねぎ	でん粉・砂糖	ラード 油	豚肉 鶏肉 大豆 りんご	32.6
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		夏野菜のクリームスープ	ベーコン・豆乳		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ・とうもろこし ズッキーニ	ホワइटルウ	油	豚肉 大豆	
		いちごジャム				いちご	砂糖・水あめ			
28	金	ご飯					【米】			744
		牛乳		【牛乳】					乳	
		☆春巻	ふた肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油 油	豚肉 小麦	19.0
		はるさめスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・干ししいたけ とうもろこし	はるさめ	油	豚肉 大豆	

- * ____ 印のヨーグルト、愛知のみかんゼリーの空容器・スプーン、すいかの皮・空袋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。
- ◆印は丹陽南小学校の児童が考えた応募献立です。
- 19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。
- 4日、5日、6日、10日、12日、17日、21日、24日、26日のおかずには、調味料にえび・かに・くるみ・小麦・卵・乳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。

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ビを掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現してみてください。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
4日（火）は、「いか・こんにゃく・ごぼう・切干しだいこん・揚げそらまめ」など、かみこたえのある食べ物がたくさんあります。よくかんで食べましょう。

