



令和3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	おもにからだをつくるものとなる		おもにからだのちょうしをととのえる		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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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	いろいろいやさい	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・しゆじつ			
1 火	ごはん					【こめ】			599	25.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	けんちんじる	とりにく・【とうふ】		にんじん	こんにやく・ごぼう だいこん・ねぎ		ごまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 ごま 小麦		
	☆いかのレモンソース	いか			レモン	でんぷん・さとう	あぶら	いか 大豆 小麦		
	◎カミカミサラダ	まぐろフレーク		にんじん	【きりぼしだいこん】 きゅうり・とうもろこし		ドレッシング	大豆 小麦 りんご ごま 卵		
2 水	*ピタパン					ピタパン		小麦 大豆 乳	622	28.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ホワイトシチュー	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	【たまねぎ】	じゃがいも	ホワイトルウ あぶら	鶏肉 大豆 豚肉		
	スラッピージョー	あいびきにく (ぎゅうにく・ぶたにく)			【たまねぎ】	さとう・パンこ	あぶら	牛肉 豚肉 りんご 大豆 小麦		
3 木	ごはん					【こめ】			614	31.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ぶたじる	ぶたにく・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	あじのなんばんだれ	あじ			【たまねぎ】	さとう	あぶら	大豆 小麦		
	*れいとうパイ				れいとうパイ					
4 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			651	29.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ちゃんむしスープ	とりにく・【たまご】 かまぼこ		にんじん・【みつば】	えのきたけ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 卵 小麦 大豆		
	☆ヒレカツ・2こ	ぶたにく・だいすこ				でんぷん・パンこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆		
	(とんかつソース)							大豆 りんご		
◎キャベツとひじきのしそあえ		ひじき		キャベツ	さとう	ごまあぶら	小麦 大豆 ごま			
7 月	ごはん					【こめ】			640	23.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	スタミナじる	ぶたにく・あぶらあげ 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	【たまねぎ】・だいこん ねぎ・にんにく		ごま・あぶら	豚肉 大豆 ごま		
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく			たまねぎ	さとう・パンこ でんぷん・こむぎこ	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
8 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			643	17.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	チキンカレー	とりにく		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 あぶら	鶏肉 小麦 大豆 りんご 豚肉 パナナ		
	さわやかゼリーあえ				みかん・パイナップル・もも	サイダーふうゼリー		もも		
9 水	ごはん					【こめ】			670	24.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	はっぼうたん	とりにく・えび いか・【うずらたまご】		にんじん	はくさい・ねぎ ほししいたけ	でんぷん	あぶら	鶏肉 えび いか 卵 豚肉 大豆 小麦		
☆あげギョーザ・3こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆			
10 木	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	756	34.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しおラーメン	ぶたにく・やきぶた なると		にんじん	もやし・ねぎ キャベツ・とうもろこし		あぶら	豚肉 小麦 大豆 さば ゼラチン 鶏肉		
	☆とりにくのからあげ	とりにく			にんにく・しょうが	でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
11 金	ごはん					【こめ】			654	22.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	コーンスープ	ベーコン		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		
	ハンバーグのトマトソース	ぶたにく・とりにく		【トマト】	たまねぎ	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご		
かつおぶりかけ	かつおぶし	のり			さとう・でんぷん					
14 月	ごはん					【こめ】			650	21.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	あいちのみそじる	【とうふ】・【あぶらあげ】 はちょうみそ・あかみそ		にんじん	【なす】・はくさい えのきたけ・ねぎ			大豆		
	☆めひかりのあまだれ・2こ	【めひかり】				パンこ・こむぎこ さとう・でんぷん	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	ごま 小麦 大豆 さば 乳 鶏肉		
*あいちのみかんゼリー				【あいちのみかんゼリー】						
15 火	ごはん					【こめ】			597	22.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	かんとくに	とりにく・はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにやく	さといも・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	とうふのごまみそだれ	とうにゅう・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら・ごま	大豆 ごま 小麦		

- ・* すいかのたね・かわ・からぶくろ、ピタパン、れいとうパイナップルのからぶくろ、あいちのみかんゼリー、フローズンヨーグルトのからぶくろ、スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ・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。
- ・【 】のしょ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。)
- ・こんだてめいに()でさいさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。・☆しるしはセンターであけてちょうりしてあります。
- ・3日、11日、15日、25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ギーとそば・落花生を含んでいません。



14日(月)は、「あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ」です。
あいちけんでせいさんされたたべものをしゅうしています。かんしゃのきもちをわすれずにあじわってたべましょう。



令和3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	おもにからだをつくるものになる		おもにからだのちょうしをととのえる		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 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	2ぐん ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	3ぐん いろいろいやさい	4ぐん そのたのやさい・くだもの・きのこ	5ぐん こめ・パン・めん いも・さとう	6ぐん ゆし・しゅじつ		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
16 水	ごはん					【こめ】			611	26.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しめじたけ・しらたき 【たまねぎ】・ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
	あつやきたまご	たまご				でんぷん・さとう	あぶら	卵 小麦 大豆		
	◎きゅうりのうめかつおあえ	かつおぶし			きゅうり・もやし・うめ	さとう		りんご 大豆 小麦		
17 木	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	785	33.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	チキンのトマトに	とりにく・ベーコン		にんじん・トマト	【たまねぎ】・なす グリーンピース	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	鶏肉 豚肉 大豆 りんご		
	ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉		
	◎ブロッコリーのドレッシングあえ			ブロッコリー			ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
	いちごジャム						いちごジャム			
18 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			620	27.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	とうにゅういりみそしる	ぶたにく・とうにゅう 【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ ねぎ			豚肉 大豆		
	☆ささみカツ	とりにく				じゃがいも・でんぷん こめのパンこ・さとう	あぶら	鶏肉 大豆		
21 月	ごはん					【こめ】			661	22.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	はるさめスープ	ぶたにく・えび		にんじん	ねぎ・ほししいたけ とうもろこし	はるさめ	あぶら	豚肉 えび 鶏肉 大豆 小麦		
	☆はるまぎ	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	*フローズンヨーグルト		フローズンヨーグルト					乳		
22 火	ごはん					【こめ】			676	32.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	はっぼうさい	ぶたにく・えび いか・【うずらたまご】		にんじん	【たまねぎ】・はくさい たけのこ・ほししいたけ	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	豚肉 えび いか 卵 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	にくだんご・2こ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん さとう	ごまあぶら	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご		
23 水	ソフトめん					ソフトめん		小麦	770	26.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ソフトめんミートソース	あいびきにく (ぎゅうにく・ぶたにく) 【だいたす】		にんじん	【たまねぎ】・グリーンピース にんにく	さとう	ハヤシルウ あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご 乳 鶏肉 ゼラチン		
	☆コーンフライ				とうもろこし	こむぎこ・パンこ さとう	あぶら	小麦 大豆		
24 木	ごはん					【こめ】			636	24.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	キャベツのスープ	ウインナー		にんじん・パセリ	【たまねぎ】・キャベツ とうもろこし	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆しろみざかなのケチャップソース	ほき				でんぷん・さとう	あぶら	りんご 大豆		
25 金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			709	24.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		にんじん・さやいんげん	【たまねぎ】・しょうが	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	キャベツいりつくね (おこのみソース)	とりにく・ぶたにく かつおぶし			キャベツ・しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 豚肉 もも りんご 大豆 小麦 鶏肉 豚肉		
	*すいか				すいか					
28 月	ごはん					【こめ】			623	27.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	たけのことぶのすましじる	【とうふ】		にんじん	たけのこ・はくさい・ねぎ えのきたけ・ほししいたけ	しらたまふ		小麦 大豆		
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
29 火	ごはん					【こめ】			540	23.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	とうがんじる	とりにく・かまぼこ		にんじん	とうがん・はくさい ねぎ・ほししいたけ		あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	☆たらのカレーあげ	たら				でんぷん	あぶら			
30 水	ごはん					【こめ】			619	27.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】				乳			
	ぎゅうにくとわかめのちゅうかスープ	ぎゅうにく	わかめ	にんじん	【たまねぎ】・ほししいたけ ねぎ・にんにく	でんぷん	ごまあぶら あぶら	牛肉 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 乳 ごま		
	ピピンパのぐ	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう	ごまあぶら	豚肉 ごま 大豆 小麦		
◎ピピンパのやさい			【ほうれんそう】	もやし		ナムルのもと	ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦			

- ・* すいかなのたね・かわからぶくろ、ピタパン、れいとうパインのからぶくろ、あいちのみかんゼリー、フローズンヨーグルトのからようぎ・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ・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。
- ・【 】のしょ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。)
- ・こんだてめいに()でさいさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。・☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- ・3日、11日、15日、25日のおかすには、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ギーとそば・落花生を含んでいません。

好評献立のレシピを公開しています。



