





令和4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		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 (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)
1水	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	しろみそしる	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ				大豆	634
	☆かきあげ (てんつゆ)			にんじん・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら		小麦 大豆 大豆 小麦 さば	17.0
	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	
2木	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ミネストローネ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー トマト	たまねぎ・セロリ	じゃがいも ひよこまめ	あぶら		豚肉	638
	☆ポーションフライ	たら				パンこ・でんぷん こめこ	あぶら		小麦	25.7
	ポイルキャベツ (とんかつソース)	 ほねにきを つけてね			キャベツ				りんご 大豆	
3金	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	あぶら		豚肉 大豆 小麦	652
	ハンバーグのレモンソース	とりにく・ふたにく		あかパプリカ・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ きパプリカ・レモン	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード あぶら		鶏肉 豚肉 大豆 小麦	22.2
6月	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	のっぺいじる	 ほねにきを つけてね	【まこわやさしい】 こんだて							
	さばのこうみだれ	さば		にんじん・はねぎ	だいこん・しめじだけ こんにゃく	さといも	あぶら		鶏肉 大豆 小麦	625
7火	わかめごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		わかめ						乳	
	さわにわん	【ふたにく】		にんじん・はねぎ	こんにゃく・だいこん・ごぼう		あぶら		豚肉 大豆 小麦	687
	☆たこだいずのあまからがらめ	たこ・【だいず】		さやいんげん		こめこ・でんぷん さとう	あぶら		大豆 小麦	28.0
8水	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	すきやき	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しらたき・たまねぎ・はくさい えのきたけ・ねぎ	さとう	あぶら		牛肉 大豆 小麦	683
	きぬあつあげのにくみそがけ	だいず・とりにく・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら		大豆 鶏肉	29.1
9木	ちゅうかめん							【ちゅうかめん】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	しおラーメン(しる)	【ふたにく】・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		あぶら		豚肉 いか 鶏肉	691
10金	☆あげギョーザ・3こ	とりにく・だいずこ			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 ごまあぶら あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	26.3
	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ぶたじる	【ふたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん ねぎ		あぶら		豚肉 大豆	675
13月	☆ポテトコロッケ	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	24.3
	◎きゅうりのおかかあえ	かつおぶし			きゅうり	さとう			大豆 小麦	
	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
14火	はっぼうたん	【ふたにく】・えび・いか		にんじん・にら	はくさい・ほししいたけ		あぶら		豚肉 えび いか 鶏肉 大豆 小麦	688
	☆ユーリンチー	とりにく			にんにく・しょうが・ねぎ	でんぷん・こめこ さとう	あぶら		鶏肉 大豆 小麦	17.7
	ごはん							【こめ】		
15水	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	ポークカレー	【ふたにく】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールー あぶら		豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	671
15水	あいちのメロンゼリーあえ				パイナップル・もも・ナタデココ	【メロンゼリー】			もも	
	ごはん							【こめ】		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳	
	☆めひかり7ライオンおだれがけ・3こ	【とうふ】・【あぶらあげ】 あかみそ		にんじん	【たまねぎ】・えのきたけ ねぎ				大豆	651
◎こがねあえ	【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	24.3
			【ほうれんそう】	とうもろこし	さとう				大豆 小麦	

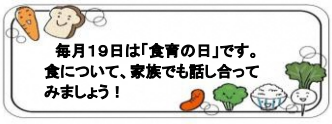
- * しるしのヨーグルト、あいちのみかんゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。
- ◆はおうぼこんだてです。
- サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- 【 】のしよくひんはあいちけんさんのものをしようしています。
(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- こんだてめいに () できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。
- ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。
- 3日、6日、8日、17日、21日、29日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります。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、からだによいことがたくさんあります。7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(2022年)は6月15日(水)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。





令和4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		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 (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 こさかな・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			
16木	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	647	25.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	なつやさいのシチュー	とりにく・とうにゅう		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 あぶら	鶏肉 大豆		
	あいちのオムレットマトソースかけ	【たまご】		【トマト】・パセリ		さとう・でんぷん	あぶら	卵 りんご 大豆		
17金	いちごジャム				いちご	さとう			621	27.3
	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	わかめスープ	ベーコン・【とうふ】	わかめ	にんじん・にら	もやし・とうもろこし	でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
20月	やきにくどんのぐ	【ふたにく】		ピーマン・あかパプリカ	たまねぎ・エリンギ にんにく	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦 りんご ごま	656	23.7
	ごはん					【こめ】				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	マーボーはるさめ	【ふたにく】・あかみそ		にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	はるさめ・さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
21火	ポークシューマイ・3こ	ふたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら	豚肉 大豆 小麦	652	26.5
	わかめごはん	【ただし はしつかいのひ】	わかめ			【こめ】				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	にくじゃが	【ふたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
22水	いわしのうめに	いわし		あかしそ	うめ	さとう・でんぷん		大豆 小麦	743	30.9
	ソフトめん					ソフトめん		小麦		
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ソフトめんミートソース(しる)	あいびきにく(ぎゅうにく 【ふたにく】)・【だいず】		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		
23木	ポロニアステーキ	とりにく・ふたにく				でんぷん・さとう	ラード・あぶら	鶏肉 豚肉	692	28.8
	◎はなやさいのドレッシングあえ			フロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
	ごはん	【だしを あじわうひ】				【こめ】				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
24金	とうがんじる	【れんこんアカモクいりだんご】		にんじん・【みつば】	【とうがん】・はくさい ほししいたけ			さば 大豆 小麦	604	17.8
	☆◆とりのはちょうみそに	とりにく・はちょうみそ			しょうが	でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	*あいちのみかんゼリー				【あいちのみかんゼリー】					
	ごはん					【こめ】				
27月	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳	624	24.0
	ちゅうかスープ	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 ほししいたけ		あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	☆あいちのしそいりはるまき	とりにく		にんじん・【あおしそ】	たまねぎ・キャベツ・ねぎ しょうが	はるさめ・でんぷん さとう・こむぎこ みずあめ	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	◎ひじきのちゅうかあえ	まぐろフレーク	ひじき		きゅうり・とうもろこし	さとう	ドレッシング	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
28火	ごはん	【しゆんを あじわうひ】				【こめ】			630	26.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	かきたまじる	【たまご】・とりにく こうやどうふ		にんじん・はねぎ	はくさい・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 大豆 小麦		
	☆なすのミンチカツ	ふたにく・みそ			たまねぎ・【なす】	さとう・でんぷん パンこ・こむぎこ	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
29水	◎いんげんとアスパラガスのごまあえ			さやいんげん グリーンアスパラガス		さとう	ごま	大豆 小麦 ごま	658	30.5
	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					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	ハヤシルウ あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
30木	しろみざかなのハーブやき	メルルーサ					ドレッシング あぶら		586	25.6
	ごはん	【ほねにきを つけてね】				【こめ】				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ちゃんこじる	【ふたにく】・やきどうふ		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきたけ しらたき・ほししいたけ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
30木	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	586	25.6
	ごはん					【こめ】				
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	かんとうに	とりにく・こうやどうふ 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・さとう	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
30木	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそう・にんじん	しいたけ・グリーンピース	さとう・でんぷん	あぶら	卵 小麦 大豆	586	25.6
	こさかな		かたくちいわし			さとう				

○ * _____ するしのヨーグルト、あいちのみかんゼリーのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。

- ◆はおうほこんだてです。
- 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。)
- こんだてめいに () でさき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、6日、8日、17日、21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。

つゆは 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。食中毒などおこりやすくなるので、手をきれいに洗いましょう！

23日(木)の「鶏のハ」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」みそを使って味つけします。

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。