




# 令和4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：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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 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			
1 水	わかめご飯		わかめ			【米】			752	30.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	関東煮	鶏肉・高野豆腐・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・砂糖	油	鶏肉 大豆 小麦		
	五目厚焼き卵	卵	ひじき	ほうれんそう・にんじん	しいたけ・グリーンピース	砂糖・でんぷん	油	卵 小麦 大豆		
	◎こまつなのツナ和え	まぐろフレーク		こまつな・みずな		砂糖		大豆 小麦		
2 木	ご飯					【米】			771	32.0
	牛乳		【牛乳】					乳		
	わかめスープ	ベーコン・【豆腐】	わかめ	にんじん・にら	もやし・とうもろこし	でんぷん	油	豚肉 大豆 鶏肉 小麦		
	焼き肉丼の具	【豚肉】		ピーマン・赤パプリカ	たまねぎ・エリンギ にんにく	砂糖・でんぷん	油	豚肉 大豆 小麦 りんご ごま		
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー				
3 金 フィッシュバーガーの日	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	798	30.9
	牛乳		【牛乳】					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	油	豚肉		
	☆ポーションフライ	たら				パン粉・でんぷん 米粉	油	小麦		
	ポイルキャベツ (とんかつソース)	 骨に注意してね			キャベツ			りんご 大豆		
6 月	ご飯					【米】			805	32.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	沢煮わん	【豚肉】		にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・だいこん・ごぼう		油	豚肉 大豆 小麦		
	☆たこと大豆の甘辛がらめ	たこ・【大豆】		さやいんげん		米粉・でんぷん・砂糖	油	大豆 小麦		
	*ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
7 火	ご飯					【米】			821	35.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	すき焼き	牛肉・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	砂糖	油	牛肉 大豆 小麦		
	絹厚揚げの肉みそがけ	大豆・鶏肉・赤みそ				でんぷん・砂糖	油	大豆 鶏肉		
	小魚		かたくちいわし			砂糖				
8 水	中華めん					【中華めん】		小麦	833	30.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	塩ラーメン(汁)	【豚肉】・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		油	豚肉 いか 鶏肉		
	☆揚げギョーザ・4個	鶏肉・大豆粉			キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぷん・砂糖 小麦粉	ラード ごま油・油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
	ご飯					【米】				
9 木	牛乳		【牛乳】					乳	793	31.7
	肉じゃが	【豚肉】		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 大豆 小麦		
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	砂糖・でんぷん		大豆 小麦		
	◎切干しだいこんの和えもの	ささみフレーク			【切干しだいこん】・きゅうり	砂糖		鶏肉 大豆 ゼラチン 小麦		
	ご飯					【米】				
10 金	牛乳		【牛乳】					乳	833	21.2
	麦ご飯					【米】・大麦				
	ポークカレー	【豚肉】		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 油	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	愛知のメロンゼリー和え				パイナップル・もも・ナタデココ	【メロンゼリー】		もも		
	ご飯					【米】				
13 月	牛乳		【牛乳】					乳	760	26.2
	マーボーはるさめ	【豚肉】・赤みそ		にんじん・にら	たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	はるさめ・砂糖 でんぷん	ごま油・油	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	ポークシューマイ・3個	豚肉			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぷん・砂糖 小麦粉・水あめ	油	豚肉 大豆 小麦		
	ご飯					【米】				
	牛乳		【牛乳】					乳		
14 火	わかめご飯		わかめ			【米】			795	27.7
	牛乳		【牛乳】					乳		
	愛知のみそ汁	【豆腐】・【油揚げ】 赤みそ		にんじん	【たまねぎ】・えのきたけ ねぎ			大豆		
	☆めひかりフライ甘だれがけ・3個	【めひかり】				パン粉・小麦粉・砂糖 でんぷん	油	小麦 大豆		
	◎こがね和え			【ほうれんそう】	とうもろこし	砂糖		大豆 小麦		
15 水	ご飯					【米】			772	34.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ちゃんこ汁	【豚肉】・焼き豆腐		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		油	豚肉 大豆 小麦		
	てりどり	鶏肉			しょうが	砂糖・でんぷん	油	鶏肉 大豆 小麦		

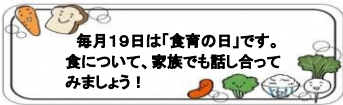
- \* 印のヨーグルト、愛知のみかんゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。
- ◆は応募献立です。
- サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。
- 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。  
(天候などにより、産地が変わることがあります。)
- 献立名に( )で記載されている調味料は、小袋タイプです。
- ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。
- ☆印はセンターで揚げて調理してあります。
- 2日、7日、9日、15日、24日、27日のおかずには、  
調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、  
食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

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、むし歯予防になるだけでなく  
体によいことがたくさんあります。  
6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6月14日(火)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。  
また、環境への配慮や食料問題などに関する理解を深めましょう。





# 令和4年6月分 学校給食献立予定表



よくかんで食べよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織を作る食品		緑：主に体の機能を調節する食品		黄：主に体の熱源となる食品		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)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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 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			
16 木	ご飯					【米】			755	21.3
	牛乳		【牛乳】					乳		
	中華スープ	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 干しいたけ		油	豚肉 鶏肉 大豆 小麦		
	☆愛知のしそ入り春巻	鶏肉		にんじん・【青しそ】	たまねぎ・キャベツ・ねぎ しょうが		油	鶏肉 大豆 小麦		
	◎ひじきの中華和え	まぐろフレーク	ひじき		きゅうり・とうもろこし		砂糖	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 ゼラチン		
17 金	スライスパン					スライスパン		小麦 乳 大豆	793	29.8
	牛乳		【牛乳】					乳		
	夏野菜のシチュー	鶏肉・豆乳		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 油	鶏肉 大豆		
	愛知のオムレツマトソースがけ	【卵】		【トマト】・パセリ			砂糖・でんぷん 油	卵 りんご 大豆		
	いちごジャム				いちご		砂糖			
20 月	ご飯					【米】			792	19.6
	牛乳		【牛乳】					乳		
	白みそ汁	【豆腐】・油揚げ・白みそ		かぼちゃ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ			大豆		
	☆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 大豆 小麦 さば		
	◎いんげんとアスパラガスのごま和え			さやいんげん グリーンアスパラガス			砂糖 ごま	大豆 小麦 ごま		
21 火	ご飯					【米】			748	27.9
	牛乳		【牛乳】					乳		
	かきたま汁	【卵】・鶏肉・高野豆腐		にんじん・葉ねぎ	はくさい・干しいたけ		でんぷん 油	卵 鶏肉 大豆 小麦		
	☆なすのミンチカツ	豚肉・みそ			たまねぎ・【なす】		砂糖・でんぷん パン粉・小麦粉 油	豚肉 大豆 小麦		
	◎いんげんとアスパラガスのごま和え			さやいんげん グリーンアスパラガス			砂糖 ごま	大豆 小麦 ごま		
22 水	ご飯					【米】			815	33.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	とうがん汁	【れんこんアカモク入り団子】		にんじん・【みつば】	【とうがん】・はくさい 干しいたけ			さば 大豆 小麦		
	☆◆鶏の八丁みそ煮	鶏肉・八丁みそ			しょうが		でんぷん・砂糖 油	鶏肉 大豆 小麦		
	*愛知のみかんゼリー				【愛知のみかんゼリー】					
23 木	ソフトめん					ソフトめん		小麦	875	36.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	ソフトめんミートソース(汁)	合ひき肉(牛肉・【豚肉】) 【大豆】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース にんにく		砂糖 ハヤシルウ 油	牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉					でんぷん・砂糖 ロード・油	鶏肉 豚肉		
	◎花野菜のドレッシング和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
24 金	麦ご飯					【米】・大麦			774	34.1
	牛乳		【牛乳】					乳		
	のっぺい汁	鶏肉・【豆腐】		にんじん・葉ねぎ	だいこん・しめじだけ こんにゃく		さといも 油	鶏肉 大豆 小麦		
	さばの香味だれ	さば					砂糖・でんぷん 油・ごま ごま油	さば 大豆 小麦 ごま		
	味付けのり		【のり】				砂糖	大豆 小麦		
27 月	ご飯					【米】			791	26.8
	牛乳		【牛乳】					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 油	豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのレモンソース	鶏肉・豚肉		赤パプリカ・にんじん	たまねぎ・ズッキーニ 黄パプリカ・レモン		でんぷん・砂糖 じゃがいも ロード・油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
	野菜ふりかけ	かつおぶし		ひろしまな だいこんば・赤しそ かぼちゃ・にんじん			砂糖 油			
28 火	ご飯					【米】			818	32.4
	牛乳		【牛乳】					乳		
	八宝湯	【豚肉】・えび・いか		にんじん・にら	はくさい・干しいたけ		油	豚肉 えび いか 鶏肉 大豆 小麦		
	☆油淋鶏(ユージンチー)	鶏肉			にんにく・しょうが・ねぎ		でんぷん・米粉・砂糖 油	鶏肉 大豆 小麦		
	◎いんげんとアスパラガスのごま和え			さやいんげん グリーンアスパラガス			砂糖 ごま	大豆 小麦 ごま		
29 水	ご飯					【米】			810	28.5
	牛乳		【牛乳】					乳		
	豚汁	【豚肉】・【豆腐】 油揚げ・赤みそ		にんじん	こんにゃく・ごぼう・だいこん ねぎ		油	豚肉 大豆		
	☆ポテトコロッケ	豚肉・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		
	◎きゅうりのおかか和え	かつおぶし			きゅうり		砂糖	大豆 小麦		
30 木	ご飯					【米】			788	31.1
	牛乳		【牛乳】					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 油	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
	白身魚のハーブ焼き	メルルーサ					ドレッシング 油			
	◎いろいろサラダ			赤パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング	大豆 小麦 りんご ごま 卵		

○ \* 印のヨーグルト、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。)

○ 献立名に( )で記載されている調味料は、小袋タイプです。

○ ◎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。

○ 2日、7日、9日、15日、24日、27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。

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、手をきれいに洗い食中毒を予防しましょう。



22日(水)の「鶏の八丁みそ煮」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「八丁みそ」を使って味付けします。みその風味が鶏肉にしみ込むことでおいしさが増します。



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。

