



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	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	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	638	25.7
	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		
	☆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		
	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		
2	木	ごはん				【こめ】				634	17.0
	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		
	☆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		
3	金	ごはん				【こめ】				683	29.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
	すき焼き	ぎゅうにく・かまぼこ		にんじん	しらだき・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		
	きぬあつあげのにくみそがけ	だいたす・とりにく・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら		大豆 鶏肉		
6	月	ごはん				【こめ】				684	27.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
	さわにわん	【ぶたにく】		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		
	★たことだいすのあまからがらめ	たこ・【だいす】		さやいんげん		こめこ・でんぷん さとう	あぶら		大豆 小麦		
	*ヨーグルト		ヨーグルト						乳		
7	火	ちゅうかめん				【ちゅうかめん】			小麦	733	28.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
	しおラーメン(しる)	【ぶたにく】・いか		にんじん・チゲンサイ	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		
	☆あげギョーザ・3こ	とりにく・だいすこ			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 こまあぶら あぶら		豚肉 鶏肉 大豆 小麦 こま		
	◎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		
8	水	ごはん				【こめ】				630	26.3
	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	あぶら		鶏肉 豚肉 大豆 小麦 りんご		
	しろみざかなのハーブ焼き	メルルーサ					ドレッシング あぶら				
9	木	わかめごはん	わかめ			【こめ】				661	30.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
	ちゃんこじる	【ぶたにく】・やきどうふ		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきたけ しらだき・ほししいたけ		あぶら		豚肉 大豆 小麦		
	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		
10	金	ごはん				【こめ】				615	23.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
	かんとくに	とりにく・こうやどうふ ほんべん		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		
	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		
	*あいちのみかんゼリー					【あいちのみかんゼリー】					
13	月	ごはん				【こめ】				625	29.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
	のっぺいじる	とりにく・【とうふ】		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		
	さばのこうみだれ	さば				さとう・でんぷん	あぶら・こま こまあぶら		さば 大豆 小麦 こま		
	あじつけのり		【のり】			さとう			大豆 小麦		
14	火	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		あぶら		鶏肉 大豆		
	あいちのおムレットマトソースがけ	【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		
	いちごジャム				いちご	さとう					
15	水	ごはん				【こめ】				651	24.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】						乳		
	あいちのみそしる	【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		
	☆めひかりアライあまだれがけ・3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		
	◎こがねあえ			【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、9日、13日、16日、22日、27日のおかずには、

調味料に乳・卵・小麦・えび・かき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。

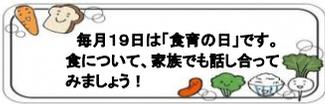
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
よくかんで食べると、からだによいことがたくさん
あります。6日は「かみかみ献立の日」として
「たこ、こんにゃく、ごぼう」など、かみごたえの
ある食べ物を使っています。しっかりとかんで
食べましょう。



「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：おもにからだのちようしをととのえる		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	ぎゆうにゆう にゆうせいひん こざかな・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・しじつ				
16 木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			乳 豚肉 大豆 鶏肉 小麦	621	27.3
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	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				
	やきにくどのぐ	【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				
17 金	ごはん					【こめ】			乳 卵 鶏肉 大豆 小麦	624	24.0
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	かきたまじる	【たまご】・とりにく こうやとうふ		にんじん・はねぎ	はくさい・ほししいたけ	でんぷん	あぶら				
	☆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				
◎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			
20 月	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆 小麦 ごま	656	23.7
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	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				
	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				
21 火	ソフトめん					ソフトめん			小麦 乳 牛肉 豚肉 大豆 小麦 りんご	743	30.9
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	ソフトめんミートソース(しる)	あいひきにく(ぎゆうにく 【ふたにく】)・【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				
	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				
◎はなやさいのドレッシングあえ			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			
22 水	わかめごはん	【だし】 はしつかいのひ	わかめ			【こめ】			乳 豚肉 大豆 小麦	661	27.4
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	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				
	いわしのうめに	いわし		あかしそ	うめ	さとう・でんぷん					
◎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			
23 木	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	581	17.7
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	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				
	☆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				
こざかな		かたくちいわし			さとう						
24 金	ごはん	【だし】 あじわうひ				【こめ】			乳 さば 大豆 小麦	645	28.6
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	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						
	☆◆とりのはちようみそに	とりにく・はちようみそ			しょうが	でんぷん・さとう	あぶら				
27 月	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆 小麦	652	22.2
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	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				
	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				
やさいふりかけ	かつおぶし		ひろしまな・きょうな だいこんば・あかしそ かぼちゃ・にんじん		さとう	あぶら					
28 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			乳 豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ	671	17.8
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	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	カレールウ あぶら				
	あいちのメロンゼリーあえ				パイン・もも・ナタデココ	【メロンゼリー】					
29 水	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 大豆	666	23.4
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	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・こほう・だいこん ねぎ		あぶら				
	☆ポテトコロケ	ふたにく・ぎゆうにく		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				
30 木	ごはん					【こめ】			乳 豚肉 えび いか 鶏肉 大豆 小麦	688	28.3
	ぎゆうにゆう		【ぎゆうにゆう】								
	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				
	☆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 さとう	あぶら				

○ * _____ 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 () できさいされているちようみりようは、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ようりしてあります。
- 3日、9日、13日、16日、22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。

つゆ はい あめ おお
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。
しくちゆうく
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！

24日(金)の「鶏のバジミそ煮」
は萩原中学校の生徒が考えた献立です。
あいち でんとうてき ちようみりよう
愛知の伝統的な調味料である
「バジミそ」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。