



# 令和5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とになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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 (28品目)	学年児童毎 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
		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 *ごさかな・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・しゅじつ			
1 木	ごはん					【こめ】			乳	612
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	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・さとう	ラード・あぶら ごまあぶら	鶏肉 豚肉 小麦 大豆 ごま りんご		
	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・にら		たまねぎ・だいこん・にんにく		ごま・あぶら	豚肉 大豆 ごま		
あじつけのり		【のり】			さとう		小麦 大豆			
2 金	ごはん					【こめ】			乳	586
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	オムレツのいろいろソースがけ	たまご		あかピーマン・にんじん	スッキーニ・きピーマン たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	卵 大豆 小麦		
	キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
5 月	ごはん					【こめ】			乳	663
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	★たことじゃがいものあまがらめ	たこ		さやいんげん	しょうが	こめこ・でんぷん じゃがいも・さとう	あぶら	大豆 小麦		
	みそけんちんじる	とりにく・【とうふ】 ミックスみそ	にんじん・はねぎ		ごぼう・だいこん		ごまあぶら あぶら	鶏肉 大豆 ごま		
バナナチップ				バナナ	さとう	あぶら	バナナ			
6 火	ソフトめん					ソフトめん		小麦	乳	772
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	カレーなんばんソフトめん(しる)	【ぶたにく】・かまぼこ	にんじん		たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	カレーウ・でんぷん	あぶら	豚肉 小麦 大豆		
	キャベツいりつくね	とりにく・かつおぶし			【キャベツ】・しょうが	でんぷん・さとう	ラード あぶら	鶏肉 豚肉		
＊とうにゅうプリン					とうにゅうプリン		大豆			
7 水	ごはん					【こめ】			乳	612
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	★しろみさかなのくろすあなかけ	ほき		あかピーマン・にんじん	スッキーニ・きピーマン たまねぎ	こむぎこ・でんぷん さとう	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	大豆 小麦 ごま		
とうがんじる	かまぼこ		にんじん		とうがん・はくさい・ねぎ ほししいたけ		大豆 小麦			
8 木	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			乳	677
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ぎゅうにくといとこんやくのいりに	ぎゅうにく・かまぼこ	にんじん		しめじ・こんにやく・たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	牛肉 大豆 小麦		
	★やさいかきあげ (てんつゆ)		にんじん・しゅんぎく		たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆 小麦 大豆		
9 金	ごはん					【こめ】			乳	604
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ハンバーグのオニオンソースがけ	ぶたにく・とりにく			たまねぎ・りんご	さとう・でんぷん	ラード あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 りんご 小麦		
	コーンスープ	ハム		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		
12 月	ごはん					【こめ】			乳	626
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	さばのしおしモンやき	さば			レモン		あぶら	さば		
	◎もやしやしおしひじきあえ		ひじき	こまつな・しそのみ	もやし	さとう・みずあめ	ごま・あぶら	ごま 小麦 大豆		
とうにゅうみそしる	【とうふ】・しろみそ とうにゅう	にんじん・はねぎ		だいこん・えのきたけ	じゃがいも		大豆 小麦			
13 火	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	乳	639
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	★ささみカツ	とりにく				じゃがいも・こめこ でんぷん・さとう	あぶら	鶏肉 大豆		
	ポイルキャベツ (とんかつソース)				キャベツ			りんご 大豆		
なつやさいのクリームスープ	ベーコン・とうにゅう	にんじん・【トマト】		たまねぎ・とうもろこし スッキーニ	ホワイトルウ	あぶら	豚肉 大豆			
14 水	ごはん					【こめ】			乳	582
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	◆ぶたひきにくと たっぷりやさいどんのぐ	【ぶたにく】	にんじん・ピーマン		【なす】・【たまねぎ】 えのきたけ・しょうが	さとう・でんぷん	あぶら ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま		
	チンゲンサイと とうふのちゅうかスープ	とりにく・【とうふ】	チンゲンサイ・にんじん		もやし	でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 豚肉 小麦		
ココアパウダー					ココアパウダー		大豆			
15 木	わかめごはん		わかめ			【こめ】			乳	688
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	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		
	だいこんとぶたにくのきっぱり	【ぶたにく】・はんぺん	にんじん・さやいんげん		だいこん・こんにやく ほししいたけ・しょうが	さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		

○ ＊ ー しるしのとうにゅうプリンのからようき・スプーンはぎょうしゃがかいしゅうします。 【＊ごさかな：ほねごとたべるごさかなをさします。】

- ◆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。)
- ◎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ようりにあります。
- 9日、12日、14日、15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。



### 6月4日～10日は、「はとくちのけんこうしゅうかん」

よくかんでたべると、たべものあじがよくわかって、おいしくかんじられます。また、ひまみやむしばよほうなど、からだにもよいことがたくさんあります。

5日(月)は、「たこ、ごぼう、だいこん、バナナチップ」など、かみごたえのあるたべものがとうじょうします。よくかんでたべましょう。

14日(水)の「ぶたひきにくとたっぷりやさいどんのぐ」は、貴船小学校のじどうがかんがえたこんだてです。あいちけんさんをよくかめ、やさいがたくさんたべられるメニューです。



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5年6月分 学校給食献立予定表



よくかんでべよう

日 曜	こんだてめい	あか：おもにからだをつくるもとになる		みどり：おもにからだのちょうしをととのえるもとになる		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 (28品目)	中学年層を掲載 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
16 金	ごはん						【こめ】		乳	639
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆ポテトコロッケ	ぶたにく・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		
	ちゃんこじる	とりにく・いかだんご		にんじん・はねぎ	はくさい・えのきだけ しらたき・ほししいだけ		あぶら	鶏肉 いか 豚肉 大豆		
19 月	ごはん						【こめ】		乳	660
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆めひかりフライのごきんそすがけ・2こ		【めひかり】					小麦 こま 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		
	☆あいちのかきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん・はねぎ	えのきだけ・ほししいだけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		
☆あいちのみかんゼリー				【あいちのみかんゼリー】						
20 火	ちゅうかめん						【ちゅうかめん】		小麦	658
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	わふうとんこつラーメン(しる)	【ぶたにく】・なると		にんじん・はねぎ	キャベツ・メンマ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 さば		
	チヂミのあますがけ	おから		にんじん・にら	たまねぎ・にんにく	こめこ・じゃがいも でんぷん・さとう	ごまあぶら あぶら	大豆 鶏肉 こま 小麦		
◎パンパンジー	ささみフレーク			きゅうり			鶏肉 大豆 ゼラチン ごま 小麦			
21 水	むぎごはん						【こめ】・おおむぎ		乳	724
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ポークカレー	【ぶたにく】		にんじん・【トマト】	たまねぎ	じゃがいも カレーウ	あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご バナナ		
	☆ミンチカツ	ぎゅうにく・ぶたにく			キャベツ・たまねぎ	でんぷん・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 小麦		
◎ブロッコリーサラダ	まぐろフレーク		ブロッコリー・にんじん				大豆 小麦 鶏肉 豚肉 りんご			
22 木	ごはん						【こめ】		乳	689
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆ニューリンチー	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		
	わかめスープ	【ぶたにく】・【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	ごまあぶら あぶら	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま		
23 金	ごはん						【こめ】		乳	588
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	ポークチャップソテー	【ぶたにく】・【だいす】		ピーマン・にんじん トマト	たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	オリーブあぶら	豚肉 大豆 りんご		
じゃがいものコンソメスープ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆			
26 月	わかめごはん		わかめ				【こめ】		乳	622
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	きぬあつあけのあまみそがけ	だいす・あかみそ				でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
	もちいりすましじる	とりにく・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきだけ ほししいだけ	もち	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
27 火	ごはん						【こめ】		乳	674
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	☆あじフライ	あじ				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦		
じゃがいものベーコンに	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・マッシュルーム しめじ	じゃがいも	あぶら	豚肉 大豆 小麦			
28 水	スライスパン						スライスパン		小麦 乳 大豆	717
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	チキンのトマトに	とりにく		にんじん・ブロッコリー トマト	たまねぎ・なす・エリンギ	マカロニ・さとう	オリーブあぶら	鶏肉 りんご 大豆		
	さくらんぼゼリーあえ				ナタデココ・パイナップル	さくらんぼゼリー				
チョコクリーム						チョコクリーム	大豆 乳			
29 木	ごはん						【こめ】		乳	597
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	さけのおろしだれ	さけ			だいごん	さとう・でんぷん	あぶら	さけ 大豆 小麦		
	◎オクラのおかかあえ	かつおぶし		オクラ		さとう		大豆 小麦		
	しんたまねぎのみそじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・ミックスみそ		にんじん・はねぎ	たまねぎ		あぶら	豚肉 大豆		
☆すいか				すいか						
30 金	ごはん						【こめ】		乳	669
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】							
	はっぼうさい	【ぶたにく】・いか・えび 【うすらたまご】		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい だけのこ・ほししいだけ	でんぷん・さとう	あぶら	豚肉 いか えび 卵 鶏肉 大豆 小麦		
	☆あげぎョーザ・2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	うら・あぶら ごまあぶら	豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま		
◎パンサンスー	ハム			きゅうり・とうもろこし	はるさめ・さとう	ごまあぶら	豚肉 大豆 小麦 ごま			

○ \* \_\_\_\_\_ するしあいちのみかんゼリーのからようき・スプーン、すいかのかわ・からぶくろは 【\*こざかな：ほねこたべるこざかなをさします。】  
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。)

○ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであてあります。

○ ☆しるしはセンターであけてちゅうりしてあります。

○ 23日、26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。

### 「あいちをたべるがっこうきょうしょくのひ」

19日(月)は、あいちけんてみすあげされた  
「めひかり」のほか、「たまご」、「ほうれんそう」  
「みかかんじゅう」をつかったこんだてです。  
あいちけんめぐみにかんしゃしてたべましょう。



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。

