



令和3年 6月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 赤 | 緑 | 黄 | アレルギー義務表示 | | | | | 中学年量を掲載 | | |
|----|---|--|---|--|--|---------------|---|----|----|----|---------|-----|--------------|
| | | | おもにからだをつくるもとになる | おもにからだのちようしをととのえる | おもにエネルギーのもとになる | 卵 | 乳 | 小麦 | えび | かに | そば | 落花生 | エネルギー (kcal) |
| 1 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう さわにわん なごやコーチンとやさいのあげびたし | さかな・にく・たまご・だいず ぎゅうにゅう・かいそう | やさい・くだもの | ごはん・パン・めん・いも さとう・あぶら | | | | | | | 628 | 26.0 |
| 2 | 水 | サンドイッチロールパン フィッシュサンド (おさかなクロック) (カラフルソテー) ぎゅうにゅう こめこのポターージュ | たら ぎゅうにゅう とりにく・ぎゅうにゅう | たまねぎ・にんじん キャベツ・あかパプリカ・とうもろこし | サンドイッチロールパン でんぷん・パンこ・あぶら ドレッシング あぶら | 小麦・乳 小麦 | | | | | | 719 | 24.4 |
| 3 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう いもちじる なまあげのそぼろあんかけ 1~3ねん: 1こ 4~6ねん: 2こ | ぎゅうにゅう みそ なまあげ・とりにく | はくさい・ごぼう・にんじん・ねぎ たまねぎ・えのきたけ | こめ じゃがいももち さとう・でんぷん | | | | | | | 650 | 22.4 |
| 4 | 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう ちゃんじる ちくわのおこのみあげ 1~3ねん: 2ほん 4~6ねん: 3ほん カミカミあえ | ぎゅうにゅう とりだんご ちくわ・あおりのり・ほしえび ハム | はくさい・にんじん・えのきたけ しょうが きりほしだいこん・アスパラガス・ごぼう | こめ・おおむぎ こめこ・あぶら さとう | 乳 えび | | | | | | 641 | 24.1 |
| 7 | 月 | ごはん ぎゅうにゅう みそしる おからいりクロック ひじきのごもくに | ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ おから ひじき・ツナ | こんにゃく・だいこん・たまねぎ・しめじ ねぎ きりほしだいこん・ごぼう・えだまめ にんじん にんじん・とうもろこし・さやいんげん | こめ じゃがいも・さとう・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら さとう | 乳 小麦 | | | | | | 573 | 19.5 |
| 8 | 火 | ソフトめん ミートソース ぎゅうにゅう カルシウムたっぷりサラダ | ぶたにく・ぶたレバー ぎゅうにゅう ハム・ちりめんじゃこ・チーズ | にんにく・にんじん・たまねぎ グリーンピース・トマト キャベツ・こまつな | ソフトめん ハヤシルウ・さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ | 小麦 小麦 乳 | | | | | | 684 | 27.1 |
| 9 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる まぐろといかのみそがらめ | ぎゅうにゅう とりにく・なまあげ まぐろ・いか・みそ | だいこん・にんじん・こんにゃく・しめじ こまつな かぼちゃ | こめ さといも でんぷん・こめこ・あぶら・さとう こま | 乳 | | | | | | 653 | 29.0 |
| 10 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう ごもくちゅうかスープ にくだんごのあますあん ヨーグルト | ぎゅうにゅう とうふ・ハム にくだんご ヨーグルト | はくさい・もやし・にんじん チンゲンサイ・ほししいたけ たまねぎ・あかパプリカ・ピーマン・トマト | こめ あぶら・さとう・でんぷん | 乳 | | | | | | 673 | 24.2 |
| 11 | 金 | むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが いわしのうめに そくせきづけ | ぎゅうにゅう ぶたにく いわし もやし・こまつな・たくあん | にんじん・たまねぎ・さやいんげん こんにゃく うめぼし | こめ・おおむぎ じゃがいも・さとう・あぶら さとう・でんぷん | 乳 | | | | | | 623 | 23.9 |
| 14 | 月 | ごはん あげとりどん (ぐ) ぎゅうにゅう あわせみそしる | とりにく ぎゅうにゅう わかめ・あぶらあげ・みそ | しょうが・さやいんげん・ごぼう かぼちゃ・たまねぎ・はくさい・ねぎ しめじ | こめ でんぷん・あぶら・さとう | 乳 | | | | | | 639 | 22.9 |
| 15 | 火 | ごはん ぎゅうにゅう わふうポトフ ししゃもフリッター・2こ アスパラガスのごまあえ | ぎゅうにゅう ウインナー こもちししゃも とりにく | たまねぎ・にんじん・ブロッコリー エリンギ・とうもろこし アスパラガス・さやいんげん | こめ じゃがいも こむぎこ・でんぷん・あぶら こま・さとう | 乳 小麦 | | | | | | 727 | 20.5 |

はとくちの
けんこう
しょうかん
4日~10日

にゅうばい
入梅

◆お知らせ◆

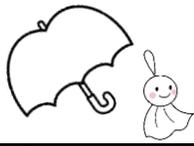
- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用されていません。
- ② 1日、3日、9日、11日、14日、24日、25日、29日のおかずの原材料には「乳・卵・小麦・えび・かに」を含んでいません。
ただし、調味料に含まれる場合があります。詳しくは、栄養教諭・学校栄養職員にお問い合わせください。
- ③ アレルギー表示について・・・しょうゆ等の調味料に、微量に含まれるアレルゲンについては明記していません。
※30日(水)の冷やし中華スープ(1食用)は、赤、黄、緑に分類していません。
※都合により献立が変更になる場合があります。

★給食レシピ公開中★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味をご家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。



QRコードを
読み取り



令和3年 6月分 小学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇小学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 赤 | 緑 | 黄 | アレルギー義務表示 | | | | | 中学年量を掲載 | |
|-------------------|----------|---------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-----------|------|----|----|-----|--------------|-----------|
| | | | 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 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 16 | 水 | ごはん | さかな・にく・たまご・だいず | やさい・くだもの | ごはん・パン・めん・いも | | | | | | 630 | 23.0 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 乳 | | | | | |
| | | たまごスープ | ハム・たまご・わかめ・こうやどうふ | にんじん・ほうれんそう・ほししいたけ | でんぷん | | 卵 | | | | | |
| | | あいちのあおじぞいりはるまき | とりにく | たまねぎ・キャベツ・にんじん・ねぎ | はるさめ・でんぷん・さとう | | 小麦 | | | | | |
| ひじきのちゅうかサラダ | ひじき・ツナ | しょうが・あおじぞ | みずあめ・こむぎこ・あぶら | | | | | | | | | |
| 17 | 木 | きしめん | | | さとう・ごまあぶら | | | | | | 669 | 24.1 |
| | | ごもくきしめん(しる) | とりにく・あぶらあげ・かまぼこ | だいこん・にんじん・ねぎ・ほししいたけ | | | 小麦 | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| | | ごへいもち | みそ | | こめ・さとう・ごま・あぶら | | | | | | | |
| はなやさいぞえ | | ブロッコリー・カリフラワー | ドレッシング | | | | | | | | | |
| 18 | 金 | ごはん | | | こめ | | | | | | 601 | 26.9 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 乳 | | | | | |
| | | あいちのあかもくだんごじる | あかもくだんご・とうふ | しらたき・はくさい・にんじん | | | | | | | | |
| | | てりやきれんこんハンバーグ | とりにく・ぶたにく・ぎゅうにく | えのきだけ・みつば | はるさめ・でんぷん・さとう | | 小麦 | | | | | |
| あいちのまっちゃいりめだ | いか・みそ | たまねぎ・れんこん | パンこ・みずあめ・さとう・あぶら | | | | | | | | | |
| ほうれんそう・こんにやく・まっちゃ | | さとう | | | | | | | | | | |
| 21 | 月 | ごはん | | | こめ | | | | | | 634 | 24.0 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 乳 | | | | | |
| | | とうがんじる | あぶらあげ・えび | とうがん・にんじん・ねぎ・ほししいたけ | さといも・でんぷん | | えび | | | | | |
| | | とりたつたのあいちのたまねぎソース | とりにく | たまねぎ・しょうが | さとう・こむぎこ・でんぷん・あぶら | | 小麦 | | | | | |
| ふるさとやさいのあえもの | ツナ | きりほしだいこん・ほうれんそう | ごまあぶら | | | | | | | | | |
| さとう | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 火 | こめこロールパン | | | こめこロールパン | | | | | | 619 | 22.9 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 小麦・乳 | | | | | |
| | | あいちのチキンピーンス | だいず・とりにく | えだまめ・たまねぎ・にんじん・トマト | じゃがいも・さとう・あぶら | | 乳 | | | | | |
| | | あいちのメロンゼリーあえ | | もも・パイン・ナタデココ | メロンゼリー・さとう | | | | | | | |
| 23 | 水 | むぎごはん | | | こめ・おおむぎ | | | | | | 663 | 21.2 |
| | | なすいりカレーライス | ぎゅうにく | なす・にんじん・たまねぎ・しょうが | じゃがいも・レンズまめ・カレーウ | | 小麦 | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | にんにく | あぶら | | 乳 | | | | | |
| | | じもとやさいのコールスロー | ハム | キャベツ・きゅうり・とうもろこし | ドレッシング | | | | | | | |
| 24 | 木 | ごはん | | | こめ | | | | | | 663 | 28.8 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 乳 | | | | | |
| | | オクラのみそしる | ぶたにく・なまあげ・わかめ・みそ | にんじん・はくさい・えのきだけ・オクラ | さといも | | | | | | | |
| | | さばのこうみだれ | さば | ねぎ | でんぷん・あぶら・さとう・ごま | | | | | | | |
| あかじそあえ | | だいこん・もやし・あかじそ | ごまあぶら | | | | | | | | | |
| 25 | 金 | ごはん | | | こめ | | | | | | 616 | 24.6 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 乳 | | | | | |
| | | ヘルシーマーボードウフ | とうふ・だいず・ぶたにく・みそ | にんじん・にら・ねぎ・たけのこ・にんにく | さとう・でんぷん・あぶら | | | | | | | |
| | | 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 | | | | | | | |
| 28 | 月 | ごはん | | | こめ | | | | | | 591 | 26.1 |
| | | ピピンパのぐ(にく) | ぶたにく | しょうが・たけのこ・にんじん | さとう・あぶら | | | | | | | |
| | | (やさい) | | ほうれんそう・もやし | さとう・ごまあぶら | | | | | | | |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 乳 | | | | | | |
| ワンタンスープ | とりにく | チンゲンサイ・たまねぎ・はくさい | ワンタンのかわ | | 小麦 | | | | | | | |
| ほししいたけ | | | | | | | | | | | | |
| 29 | 火 | ごはん | | | こめ | | | | | | 577 | 21.8 |
| | | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 乳 | | | | | |
| | | さつまじる | とりにく・あぶらあげ・わかめ・みそ | こんにやく・えのきだけ・はくさい・ごぼう | さつまいも | | | | | | | |
| | | つくね・2こ | とりにく・とりレバー | たまねぎ | でんぷん・さとう・こめこパンこ | | | | | | | |
| てっこつあえ | ちりめんじゃこ | こまつな・もやし | あぶら | | | | | | | | | |
| ココアパウダー | | | さとう | | | | | | | | | |
| ココアパウダー | | | ココアパウダー | | | | | | | | | |
| 30 | 水 | ひやしちゅうかめん | | | ひやしちゅうかめん | | | | | | 617 | 26.0 |
| | | ひやしちゅうかのぐ(たまご) | たまご | | さとう・でんぷん・あぶら | | 小麦 | | | | | |
| | | (やさい) | とりにく・わかめ | もやし・きゅうり・にんじん | | | 卵 | | | | | |
| | | ※ひやしちゅうかスープ(1しょくよう) | | | さとう | | | | | | | |
| ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 乳 | | | | | | | |
| あげぎょうざ・2こ | とりにく・だいず | キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが | ラード・でんぷん・さとう・あぶら | | 小麦 | | | | | | | |
| こむぎこ・ごまあぶら | | | | | | | | | | | | |

18日は愛知を食べる学校給食の日です。16日から23日の6日間には、愛知県産や一宮市産の食材や愛知県の郷土料理などがたくさん登場します。地元の恵みに感謝し、味わっていただきます。献立表では、地元ゆかりのある食材や献立名が太字になっています。



04日から10日は歯と口の健康週間です。この一週間は、かみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物がたくさん登場します。よくかむことを意識しながらいただきます。

