

令和4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：おもにからだをつくるもとになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 そば 落花生	中学年量を掲載	
		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		エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1 水	むぎごはん			こめ・おおむぎ		602	25.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	トックスープ	とりにく	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ	トック(もち)			
	ぶたキムチいため	ぶたにく・なまあげ	にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし しめじ・キムチ	さとう・ごまあぶら			
2 木	ごはん			こめ		590	22.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	すましじる	とうふ・かまぼこ	にんじん・はくさい・えのきたけ・みつば				
	とりにくとごぼうのあまからがらめ	とりにく	ごぼう・さやいんげん	でんぷん・さとう・あぶら			
3 金	ソフトめん			ソフトめん	小麦	745	27.0
	あいちのやさいたっぷりミートソース	ぶたにく	たまねぎ・ピーマン・トマト・にんにく	ハヤシルウ・オリーブあぶら	小麦		
	あいちのやさいたっぷりミートソース(やさい)		ズッキーニ・かぼちゃ・なす・あかパプリカ きパプリカ・さやいんげん	オリーブあぶら・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳		
6 月	ごはん			こめ		611	25.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	たまねぎのみそじる	ぶたにく・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん しめじ・ねぎ	じゃがいも			
	いかのいそべあげ	いか・あおのり	しょうが	でんぷん・あぶら			
	こがねあえ		こまつな・もやし・とうもろこし	さとう			
7 火	ごはん			こめ		593	21.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	けんちんじる	なまあげ	だいこん・にんじん・ほうれんそう ほししいたけ	さといも			
	ししゃもフライこうみだれ・2び	こもちししゃも	ねぎ・しょうが・にんにく	パンこ・こむぎこ・ごま ごまあぶら・あぶら・さとう	小麦		
8 水	ごくごはん			こめ・おおむぎ・はつがげんまい くろまい・もちきび・あかまい		680	25.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	にらたまスープ	たまご・ベーコン	にら・もやし・しめじ	でんぷん	卵		
	やきにくやさしいため	ぎゅうにく	たまねぎ・ピーマン にんじん・りんご・しょうが	あぶら			
	ポテトフライ			じゃがいも・あぶら			
9 木	ごはん			こめ		557	22.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	はちはいじる	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ	だいこん・はくさい・ねぎ・しょうが	さといも・でんぷん			
	つくね・2こ	とりにく・とりレバー	たまねぎ	でんぷん・こめこパンこ あぶら・さとう			
	ごぼうのうめあえ		ごぼう・にんじん・きゅうり・うめほし	さとう			
10 金	サンドイッチロールパン			サンドイッチロールパン	小麦・乳	708	26.4
	ロングウイナー	とりにく		さとう・でんぷん			
	キャベツソテー		キャベツ・きパプリカ	あぶら			
	※ケチャップ(1しょくよう)						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
13 月	ごはん			こめ		618	20.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	ハッポウタン	ぶたにく・うすらたまご	はくさい・たまねぎ・にんじん たけのこ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	卵		
	はるまき	ぶたにく	キャベツ・もやし・にんじん にら・エリンギ	でんぷん・さとう・ごまあぶら こむぎこ・みずあめ・あぶら	小麦		
	ナムル		もやし・チンゲンサイ	さとう・ごまあぶら			
14 火	ごはん			こめ		669	26.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	しろみそじる	とりにく・とうふ・みそ	しめじ・ねぎ・かぼちゃ・こんにゃく				
	さばのしおやき	さば		あぶら			
15 水	きりぼしだいこんのもの	はんぺん	きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん	さとう		704	17.7
	ごはん			こめ			
	ミートボールハヤシ	にくだんご	たまねぎ・にんじん・グリーンピース しめじ・トマト	じゃがいも・あぶら・ハヤシルウ	小麦		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳		
	シャキブチサラダ		ごぼう・キャベツ・みずな・きゅうり	おおむぎ・ドレッシング			
ココアパウダー			ココアパウダー				

6/4~6/10
はとぐちの
けんこう
しょうかん

たいたい
はしづかいのひ

◆お知らせ◆

- ① 一宮市の給食では、「そば・落花生」は使用していません。
 - ② 1日、2日、6日、9日、14日、20日、22日、27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。
- ※ 都合により献立が変更になる場合があります。
 ※ 10日(金)のケチャップ(1食用)、20日(月)のふりかけ(1食用)、30日(木)の冷やし中華スープ(1食用)は、赤・緑・黄に分類していません。

3日 愛知の野菜たっぷりミートソース

この料理は、三条小学校の児童が考えた応募献立です。ズッキーニやナスなど、苦手な野菜を、大好きなミートソースと一緒に食べられるよう工夫してくれました。パプリカの赤や黄、かぼちゃのだいだい、さやいんげんやズッキーニの緑、なすのむらさきなど、彩りよくしてくれました。味わって食べましょう。

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4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：おもにからだをつくるもとになる	緑：おもにからだのちょうしをととのえる	黄：おもにエネルギーのもとになる	アレルギー義務表示				中学年量を掲載	
			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	卵	乳	小麦	そば	落花生	エネルギー (kcal)
16	木	きしめん			きしめん	小麦				595	21.8
		きしめん(しる)	とりにく	はくさい・にんじん・だいこん こまつな・ほししいたけ							
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
17	金	ちくわのえびふうみあげ 1~3ねん：2ほん 4~6ねん：3ほん	ちくわ・ほしえび・あおのり	しょうが	こめこ・あぶら	えび				659	27.8
		ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		とうがんとみそしる	ぶたにく・なまあげ・みそ	とうがん・にんじん・えのきたけ・ねぎ							
20	月	みかわあかどりのたまねぎソース	とりにく(みかわあかどり)	たまねぎ・しょうが	パンこ・こむぎこ・でんぷん あぶら・ごまあぶら・さとう	小麦				566	18.9
		あいちのほうれんそういため	ベーコン	ほうれんそう・キャベツ	あぶら						
		ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
21	火	にくじゃが	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・こんにやく さやいんげん	じゃがいも・さとう				571	24.6	
		はなやさいあえ	ツナ	ブロッコリー・カリフラワー	ドレッシング						
		※ふりかけ(1しょくよう)									
		ごはん			こめ						
22	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			561	24.2	
		もずくしる	もずく・とうふ	だいこん・にんじん・えのきたけ							
		あじフライ	あじ		パンこ・こむぎこ・あぶら	小麦					
		オクラのいろどりあえ	とりにく	オクラ・キャベツ・あかパプリカ	さとう・ごまあぶら						
23	木	むぎごはん			こめ・おむぎ				581	28.5	
		にくみそひじきどんのぐ	とりにく・ひじき・みそ	たまねぎ・さやいんげん・しょうが	さとう・あぶら						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		ぐだくさんじる	ぶたにく・なまあげ	はくさい・にんじん・こんにやく・ねぎ	さといも						
24	金	こめこパン			こめこパン	小麦・乳			633	20.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		チキンピーズ	とりにく	えだまめ・たまねぎ にんじん・トマト	しろいんげんまめ・ひよこまめ じゃがいも・さとう・あぶら	乳					
		パンプキンオムレツ	たまご・とりにく	かぼちゃ	さとう・あぶら・でんぷん	卵					
27	月	ツナサラダ	ツナ	キャベツ・ほうれんそう	ドレッシング				568	23.3	
		ごはん			こめ						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		とりだんごしる	とりだんご	しらたき・はくさい・にんじん こまつな・しょうが							
28	火	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・パセリ	じゃがいも・パンこ・さとう こむぎこ・あぶら	小麦			636	18.6	
		あかじそあえ		だいこん・きゅうり・あかじそ							
		ハンバーグのえのきあん	とりにく・ぶたにく	えのきたけ・たまねぎ	あぶら・でんぷん・ラード さとう・じゃがいも						
		パリパリこんぶ	こんぶ		さとう						
29	水	ごはん			こめ				611	24.2	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								
		ごまみそしる	あぶらあげ・とうふ・みそ	しめじ・だいこん	さといも・ごま						
		いわしのうめに	いわし	あかじそ・うめぼし	さとう・でんぷん						
30	木	ひじきのいために	ひじき・はんぺん	にんじん・とうもろこし・えだまめ	さとう				614	23.3	
		ひやしちゅうかめん			ちゅうかめん	小麦					
		ひやしちゅうかのぐ(やさい) (たまご)	とりにく・わかゆ・かんでん たまご	にんじん・きゅうり・もやし	さとう さとう・でんぷん・あぶら	卵					
		※ひやしちゅうかスープ(1しょくよう)									
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			乳			614	23.3	
		メロンゼリーあえ		ナタデココ・パイナップル・もも	メロンゼリー						

あいちをたべる
からこ
きゅうしょくのひ

しゅんを
あじわうひ

だしを
あじわうひ

「まごわ
やさしい」
こんだて

17日 愛知を食べる学校給食の日

愛知県で生産された、とうがん・とりにく・ほうれんそうを使っています。とりにくは、三河赤鶏という種類です。おいしくて、柔らかいのが特徴です。地元の食材を味わいましょう。

★給食レシピ紹介★

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