



# 令和2年 6月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示 卵 乳 小麦 えび そば 落花生
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実	
1 月	ご飯					米		
	チキンカレー	鶏肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース にんにく・しょうが	じゃがいも カレールウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	フルーツカクテル				ナタデココ・パイン・もも	カクテルゼリー 砂糖		
2 火	赤飯					米・もち米・あずき		
	牛乳		牛乳					乳
	けんちん汁	鶏肉・とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう 干しいたけ	さといも		
	米粉ししゃもフライの ごまソース・3尾	子持ちししゃも				米粉パン粉・でん粉 砂糖	油・ごま	
3 水	クロスロールパン					クロスロールパン		小麦・乳
	牛乳		牛乳					乳
	米粉のクリームスープ	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ		乳
	彩りサラダ	ハム		なばな 赤パプリカ	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	
4 木	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	かきたま汁	卵・高野とうふ		にんじん ほうれんそう	はくさい・えのきたけ 干しいたけ	でん粉		卵
	たこと大豆の甘辛がらめ	たこ・だいず				米粉・でん粉・砂糖	油	
5 金	麦ご飯					米・大麦		
	鶏そぼろご飯の具	鶏肉・だいず		さやいんげん	ごぼう	砂糖	油	
	牛乳		牛乳					乳
	和風ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	だいこん・キャベツ	じゃがいも		
8 月	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ 干しいたけ	はるさめ		
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	小麦粉・パン粉 砂糖	油	小麦
9 火	クロワッサン					クロワッサン		小麦・乳
	牛乳		牛乳					乳
	パンネのトマトソース	ウインナー		にんじん・ピーマン トマト	たまねぎ・にんにく 黄パプリカ	パンネ	油	小麦
	カミカミサラダ	鶏肉		アスパラガス	切り干しだいこん・ごぼう		ノンエッグ マヨネーズ	
10 水	ご飯					米		
	牛乳		牛乳					乳
	トック入りスープ	生揚げ・みそ		にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	トック(もち)		
	焼肉風いため	牛肉		ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ エリンギ・りんご	砂糖	油・ごま油	
11 木	ポテト					じゃがいも	油	
	ソフトめん					ソフトめん		小麦
	ちゃんぽん風ソフトめん(汁)	豚肉・かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	もやし・キャベツ・ねぎ にんにく			
	牛乳		牛乳					乳
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖 小麦粉	ラード ごま油	小麦
ヨーグルト		ヨーグルト					乳	
12 金	麦ご飯					米・大麦		
	ミートボールハヤシライス	ミートボール		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも ハヤシルウ	油	小麦
	牛乳		牛乳					乳
	愛知のメロンゼリー和え				ナタデココ・パイン・もも	メロンゼリー・砂糖		

### ◆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 2日、5日、10日、16日、19日、22日、24日、26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(火)の冷やし中華スープ(1食用)は、1～6群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。
- ※ 国の指導により、配膳過程での感染防止のため、品数の少ない献立としています。

### ★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

### 応募献立

16日(火)の「夏野菜ととり肉の梅肉おろしポン酢」は、木曾川中学校の生徒が考えた献立です。一宮市の特産である「なす」を使い、さっぱりとした梅肉で味付けしています。

### 応募献立

29日(月)の「さばのそぼろ丼」は、三条小学校の児童が考えた献立です。さば缶を使うことで、簡単に作ることができ、カルシウムもとることができます。愛知県の特産である「じゅうろくささげ」を使っています。

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2年 6月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇〇中学校

日 曜	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の機能を調節する食品		主に体の熱源となる食品		アレルギー義務表示				
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 種実	卵	小麦	そば	落花生	
15 月	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・こんにゃく	じゃがいも・砂糖	油					
	一宮の厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油				卵	
16 火	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	とうがん汁	生揚げ		にんじん・こまつな	とうがん・干しいたけ	でん粉						
	夏野菜ととり肉の 梅肉おろしポン酢	鶏肉		さやいんげん	なす・だいこん・梅干し	でん粉	油					
17 水	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	八宝菜	豚肉・うすら卵 いか		にんじん チンゲンサイ	たけのこ・たまねぎ・キャベツ もやし・干しいたけ	砂糖・でん粉	油				卵	
	愛知の揚げぎょうざ・3個	豚肉		にんじん	れんこん・たまねぎ	でん粉・砂糖 小麦粉	油				小麦	
18 木	きしめん					きしめん					小麦	
	五目きしめん(汁)	鶏肉・油揚げ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	はくさい・えのきたけ・ねぎ 干しいたけ							
	牛乳		牛乳								乳	
	五平もち	みそ				米・砂糖	ねりごま ごま					
19 金	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	八丁みそ汁	豚肉・生揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ・にんじん	はくさい・こんにゃく・ねぎ しめじ							
	鶏肉の新たまねぎソース・2個	鶏肉			たまねぎ・しょうが・にんにく	でん粉・砂糖	油・ごま油					
22 月	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	沢煮わん	豚肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・たけのこ・こんにゃく ねぎ							
	照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	じゃがいも・砂糖 でん粉	ラード・油					
23 火	ごま和え			こまつな	もやし	砂糖	ごま					
	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
	アーサー汁	とうふ	あおさ	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ							
24 水	かさごフライ	かさご				パン粉・小麦粉	油				小麦	
	ゴーヤチャンプルー	卵・豚肉 かつお削り節		チンゲンサイ	ゴーヤ・キャベツ・もやし		油				卵	
	ご飯					米						
	牛乳		牛乳								乳	
25 木	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		かぼちゃ・にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ							
	ちくわの米粉磯辺揚げ・3本	ちくわ	青のり			米粉	油					
	ゆかり和え			赤じそ粉	きゅうり・キャベツ							
	米粉ロールパン					米粉ロールパン					小麦・乳	
26 金	牛乳		牛乳								乳	
	豆乳コーンスープ	鶏肉・豆乳		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ						
	ポロニアステーキの ラタトゥイユかけ	鶏肉・豚肉		トマト・ピーマン	なす・黄パプリカ・エリンギ にんにく	でん粉・砂糖	ラード・油					
	ご飯					米						
29 月	牛乳		牛乳								乳	
	鶏団子スープ	鶏団子		にんじん チンゲンサイ	キャベツ・えのきたけ 干しいたけ							
	野菜とたららの揚げびたし	たら		かぼちゃ・ピーマン 赤パプリカ		じゃがいも でん粉・砂糖	油					
	さばのそぼろ丼の具	さば・みそ		じゅうろくささげ	しょうが	砂糖	油					
30 火	牛乳		牛乳								乳	
	玉ふ汁	とうふ・かまぼこ		にんじん	だいこん・ねぎ	玉ふ					小麦	
	花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング					
	冷やし中華めん					中華めん					小麦	
30 火	冷やし中華の具(ハム・野菜)	ハム	わかめ	にんじん・みすな	きゅうり・もやし	砂糖						
	(卵)	卵				砂糖・でん粉	油				卵	
	※冷やし中華スープ(一食用)											
	牛乳		牛乳								乳	
愛知の春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ・れんこん	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	ごま油・油				小麦		

## 愛知を食べる学校給食の日

19日(金)は、「愛知を食べる学校給食の日」です。愛知県の伝統的な調味料である「八丁みそ」や、愛知県で栽培されている「新たまねぎ」を使っています。19日を含む一週間は、愛知県産の食材や郷土料理を多く取り入れ、献立表では太字になっています。愛知の恵みを存分に味わいましょう。

