

令和3年 6月分 中学校給食献立予定表

6月は「食育月間」です。



一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

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				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質) 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 (カルシウム) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミン) その他の野菜 果物	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実	卵	乳	小麦	そば		
1 火	ご飯					米						804	28.2
	牛乳		牛乳							乳			
	八宝菜	豚肉・うすら卵		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たけのこ・たまねぎ	でん粉・砂糖	油			卵			
	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			
	もやしナムル				もやし・きゅうり	砂糖	ごま油						
2 水	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	888	29.0	
	フィッシュサンド (おさかなコロッケ)	たら		にんじん	たまねぎ	でん粉・パン粉	油 ドレッシング			小麦			
	(カラフルソテー)			赤パプリカ	キャベツ・黄パプリカ		油						
	牛乳		牛乳							乳			
3 木	米粉のポタージュ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも 米粉ホワイトルウ				乳	811	30.2	
	ご飯					米				乳			
	牛乳		牛乳							乳			
4 金	いももち汁	鶏肉・みそ		みすな	だいこん・えのきたけ	じゃがいももち かぼちゃ入りいももち					781	27.2	
	生揚げの野菜あんかけ・2個	生揚げ・豚肉		さやいんげん・にんじん	たまねぎ	でん粉・砂糖							
	麦ご飯					米・大麦				乳			
	牛乳		牛乳							乳			
7 月	ちゃんこ汁	鶏団子		にんじん・こまつな	はくさい・しめじ・しらたき						777	25.5	
	ちくわのお好み揚げ・3本	ちくわ	青のり・干しえび		しょうが	米粉	油		えび				
	カミカミ和え	ハム		アスパラガス	切り干しだいこん・ごぼう	砂糖							
	ご飯					米				乳			
8 火	牛乳		牛乳							乳	780	31.9	
	みそ汁	豚肉・油揚げ・みそ			だいこん・しめじ・ねぎ たまねぎ・こんにゃく								
	おから入りコロッケ	おから		にんじん	えだまめ・ごぼう 切り干しだいこん	小麦粉・パン粉・砂糖 じゃがいも・でん粉	油		小麦				
	ひじきの五目煮	ツナ	ひじき	さやいんげん・にんじん	とうもろこし	砂糖							
	ソフトめん					ソフトめん			小麦				
9 水	ミートソース	豚肉・豚レバー		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく グリーンピース	ハヤシルウ・砂糖	油		小麦		806	33.2	
	牛乳		牛乳						乳				
	カルシウムたっぷりサラダ	ハム	チーズ ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ		乳				
	コーヒーパウダー					コーヒーパウダー							
10 木	ご飯					米				乳	797	24.0	
	牛乳		牛乳						乳				
	五目中華スープ	ベーコン・とうふ		チンゲンサイ	もやし・はくさい・たけのこ								
11 金	肉団子の甘酢あん	肉団子		にんじん・ピーマン 赤パプリカ・トマト	たまねぎ	でん粉・砂糖	油				761	26.4	
	麦ご飯					米・大麦				乳			
	牛乳		牛乳						乳				
	肉じゃが	牛肉・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						
14 月	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油		卵		790	27.2	
	梅風味和え			梅干し	きゅうり・だいこん								
	ご飯					米				乳			
	名古屋コーチンの揚げ鶏丼 (具)	名古屋コーチン		さやいんげん	しょうが・ごぼう	でん粉・砂糖	油						
	牛乳		牛乳						乳				
15 火	合わせみそ汁	油揚げ・みそ	わかめ	かぼちゃ	たまねぎ・はくさい ねぎ・しめじ						794	25.2	
	即席漬			チンゲンサイ	もやし・たくあん								
	和風ポトフ	ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ とうもろこし	じゃがいも			乳				
	ししゃもフリッター・2個	子持ちししゃも				小麦粉・でん粉	油		小麦				
15 火	アスパラガスのごま和え	鶏肉		アスパラガス さやいんげん		砂糖	ごま						

歯と口の健康週間
4日~10日

にゅうはい入梅

★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



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3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				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんぱく質)	2群 (カルシウム)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	卵	小麦	そば	落花生		
		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						
16 水	ご飯					米						770	26.7
	牛乳		牛乳							乳			
	卵スープ	ハム・卵・高野豆腐	わかめ	にんじん・ほうれんそう	干しいたけ	でん粉				卵			
	愛知の青じそ入り春巻	鶏肉		青じそ・にんじん	たまねぎ・キャベツ・ねぎ しょうが	はるさめ・水あめ 砂糖・でん粉・小麦粉	油			小麦			
ひじきの中華サラダ	ツナ	ひじき		もやし・きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油							
17 木	きしめん					きしめん				小麦		764	29.0
	五目きしめん(汁)	鶏肉・かまぼこ・油揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ・干しいたけ								
	牛乳		牛乳							乳			
	五平もち	みそ				米・砂糖	ごま・油						
花野菜添え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング							
18 金	ご飯					米					755	33.0	
	牛乳		牛乳							乳			
	愛知のあかもく団子汁	あかもく団子・とうふ		みつば・にんじん	はくさい・えのきたけ								
	照り焼きれんこんハンバーグ	豚肉・鶏肉・牛肉			れんこん・たまねぎ	砂糖・でん粉・パン粉 水あめ	油			小麦			
愛知の抹茶入りめた	いか・みそ		ほうれんそう・抹茶	こんにゃく	砂糖								
21 月	ご飯					米					788	30.2	
	牛乳		牛乳							乳			
	とうがん汁	えび・油揚げ		にんじん	とうがん・干しいたけ ねぎ・えのきたけ	でん粉				えび			
	鶏竜田の愛知のたまねぎソース	鶏肉			たまねぎ・しょうが	でん粉・砂糖 小麦粉	油・ごま油			小麦			
ふるさと野菜の和えもの	ツナ		ほうれんそう	切り干しだいこん	砂糖								
22 火	米粉ロールパン					米粉ロールパン				小麦・乳	831	28.9	
	牛乳		牛乳							乳			
	愛知のチキンピーンズ	鶏肉・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも・砂糖							
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉・豚肉			キャベツ・たまねぎ	でん粉・パン粉 砂糖・小麦粉	油			小麦			
愛知のメロンゼリー和え				パイナップル・もも・ナタデココ	メロンゼリー・砂糖								
23 水	麦ご飯					米・大麦					790	23.7	
	なす入りカレーライス	牛肉		にんじん	にんにく・しょうが・なす たまねぎ・えだまめ	カレールー じゃがいも	油			小麦			
	牛乳		牛乳							乳			
	地元野菜のコールスロー	ハム		赤パプリカ	キャベツ・きゅうり		ドレッシング						
24 木	ご飯					米					828	30.7	
	牛乳		牛乳							乳			
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・だいず とうふ・みそ		にら・にんじん	たまねぎ・ねぎ・たけのこ にんにく	砂糖・でん粉	油						
	ハンサンスー	ハム		チンゲンサイ		はるさめ・砂糖	ごま油						
ヨーグルト		ヨーグルト							乳				
25 金	ご飯					米					835	35.8	
	牛乳		牛乳							乳			
	オクラのみそ汁	豚肉・生揚げ みそ・豆乳		にんじん・オクラ	えのきたけ・はくさい								
	さばの香味だれ	さば			ねぎ	でん粉・砂糖	油・ごま ごま油						
こがね和え			ほうれんそう	キャベツ・とうもろこし	砂糖								
28 月	ご飯					米					782	26.0	
	牛乳		牛乳							乳			
	ビーフンスープ	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たけのこ・しめじ	ビーフン							
野菜と白身魚の揚げびたし	モウカサメ		かぼちゃ・ピーマン 赤パプリカ		じゃがいも・砂糖 でん粉	油							
29 火	ご飯					米					771	28.9	
	牛乳		牛乳							乳			
	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	こんにゃく・ねぎ・えのきたけ	さといも							
	白ごまつくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・砂糖・でん粉	ごま・油 ラード			小麦			
鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖								
30 水	冷やし中華めん					冷やし中華めん				小麦	758	30.5	
	冷やし中華の具 (ハム入り野菜)	ハム	わかめ	にんじん・みずな	もやし・きゅうり								
	(卵)	卵				砂糖・でん粉	油			卵			
	※冷やし中華スープ (1食用)												
牛乳		牛乳							乳				
揚げぎょうざ・3個	鶏肉・大豆				キャベツ・たまねぎ にんにく・しょうが	でん粉・砂糖・小麦粉	ラード・油 ごま油			小麦			

◆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 3日、9日、10日、14日、25日、28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、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。

★18日(金)は、「愛知を食べる学校給食の日」です。★16日(水)から23日(水)の献立は、愛知県産の食材や郷土料理を多く取り入れ、愛知県産の食材は、献立表では太字になっています。