

令和4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	乳	小麦	えび	かに			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									
1 水	麦ご飯					米・大麦									802	23.3
	カレーライス	豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	じゃがいも カレールウ	油	小麦								
	牛乳		牛乳					乳								
	シャキぷちサラダ	鶏肉			ごぼう・キャベツ・きゅうり	大麦	ドレッシング									
2 木	ご飯					米								764	24.1	
	牛乳		牛乳					乳								
	いももち汁	鶏肉		こまつな	だいこん・はくさい	じゃがいももち かぼちゃもち										
	ちくわの青じそ揚げ・3本 切り干しだいこんの煮物	ちくわ		青じそ		米粉	油									
3 金	ソフトめん					ソフトめん								830	31.0	
	愛知の野菜たっぷりミートソース	豚肉		ピーマン・トマト	たまねぎ・にんにく	ハヤシルウ	オリーブ油	小麦								
	愛知の野菜たっぷりミートソース(野菜)			かぼちゃ・赤パプリカ さやいんげん	ズッキーニ・黄パプリカ なす		油・オリーブ油	小麦								
	牛乳		牛乳					乳								
6 月	ご飯					米								802	29.3	
	牛乳		牛乳					乳								
	ご汁	豚肉・とうふ・豆乳 だいず・みそ		にんじん	はくさい・ねぎ・しめじ											
	かみかみいかの甘辛がらめ	いか		さやいんげん		じゃがいも でん粉・砂糖	油									
7 火	ご飯					米								755	30.3	
	牛乳		牛乳					乳								
	けんちん汁	生揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ・こんにゃく	さといも										
	照り焼きハンバーグ	鶏肉・豚肉			たまねぎ	じゃがいも・でん粉 砂糖	ラード・油									
8 水	五穀ご飯					米・大麦・発芽玄米 黒米・もちぎび・赤米								835	28.7	
	牛乳		牛乳					乳								
	にらたまコーンスープ	ベーコン・卵		にら・にんじん	もやし・とうもろこし	でんぷん		卵								
	焼肉野菜いため ポテトフライ	牛肉		ピーマン	たまねぎ・しょうが・りんご		油									
9 木	ご飯					米								748	30.3	
	牛乳		牛乳					乳								
	はちはい汁	鶏肉・とうふ	わかめ	にんじん	はくさい・干ししいたけ	さといも										
	さわらのねぎごまだれ ごぼうの梅和え	さわら			ねぎ・しょうが・にんにく	でん粉・砂糖	ごま・油									
10 金	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン								811	34.3	
	ロングウィンナー	鶏肉				砂糖・でん粉										
	キャベツソテー			ピーマン	キャベツ		油									
	牛乳		牛乳					乳								
13 月	ご飯					米								770	23.4	
	牛乳		牛乳					乳								
	ハッポウタン	豚肉		にんじん	はくさい・たまねぎ・ねぎ だけのこ・干ししいたけ	砂糖・でん粉										
	春巻き	豚肉		にら・にんじん	キャベツ・もやし・エリンギ	でん粉・砂糖 小麦粉・水あめ	油・ごま油	小麦								
14 火	ナムル	ツナ		チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油							740	30.5	
	ご飯					米										
	親子丼の具	鶏肉・卵・ちくわ		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	砂糖・でん粉	油	卵								
	牛乳		牛乳					乳								
15 水	かぼちゃのみそ汁	豚肉・とうふ・みそ		かぼちゃ	はくさい・しめじ・ねぎ									769	27.5	
	ご飯					米										
	牛乳		牛乳					乳								
	スタミナ肉じゃが	牛肉		にんじん・にら	たまねぎ・こんにゃく にんにく	じゃがいも・砂糖	油									
いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖・水あめ											
花野菜和え			ブロッコリー	カリフラワー	砂糖											

歯と口の
健康週間
6/4~6/10

「まごわ
やさしい」
献立

◆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 2日、6日、9日、15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。
- ※ 30日(木)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。

3日 愛知の野菜たっぷりミートソース
この料理は、応募献立の入賞献立です。三条小学校の児童が考えてくれました。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、かぼちゃのだいたい、さやいんげんやズッキーニの緑、なすの紫など、彩りもきれいな料理です。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 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	乳	小麦	えび	かに			そば
16 木	きしめん					きしめん		小麦						750	25.7
	みそきしめん (汁)	鶏肉・かまぼこ 油揚げ・みそ		こまつな	だいこん・たまねぎ 干しいたけ										
	牛乳		牛乳												
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉・米粉 でん粉	油								
	きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	油								
17 金	ご飯					米							777	31.5	
	牛乳		牛乳												
	とうがん汁	豚肉・とうふ		にんじん	とうがん・ねぎ・えのきだけ	でん粉									
	三河赤鶏のたまねぎソース	鶏肉(三河赤鶏)			たまねぎ・しょうが	パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖	油								
	愛知のほうれんそういため	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ		油								
20 月	ご飯					米							763	26.5	
	牛乳		牛乳												
	トックスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	もやし	トック	油								
	豚キムチいため	豚肉			キャベツ・たまねぎ・しめじ しょうが・にんにく キムチ	砂糖	油・ごま油								
21 火	ご飯					米							759	30.2	
	牛乳		牛乳												
	もずく汁	鶏肉・生揚げ	もずく	にんじん	だいこん	ビーフン									
	あじフライ	あじ				小麦粉・パン粉	油								
	オクラの彩り和え	鶏肉		オクラ	キャベツ・とうもろこし	砂糖	ごま油								
22 水	麦ご飯					米・大麦							757	30.2	
	肉みそひじき丼の具	豚肉・豚しほ だいず・みそ	ひじき	さやいんげん	たまねぎ・しょうが	砂糖	油								
	牛乳		牛乳												
	鶏団子汁	鶏団子・とうふ		にんじん	はくさい・干しいたけ ねぎ・しょうが										
	ココアパウダー					ココアパウダー									
23 木	米粉パン					米粉パン		小麦・乳					784	34.5	
	牛乳		牛乳												
	米粉のクリームスープ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも 米粉ホワイトルウ									
	パンプキンオムレツ	卵・鶏肉		かぼちゃ		でん粉・砂糖	油								
	まめまめサラダ	ツナ・だいず			えだまめ・キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ								
24 金	ご飯					米							752	24.6	
	牛乳		牛乳												
	たまねぎのみそ汁	豚肉・みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ・ねぎ・えのきだけ										
	メンチカツ	牛肉・豚肉			キャベツ・たまねぎ	でん粉・パン粉 小麦粉・砂糖	油								
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	もやし	砂糖									
27 月	ご飯					米							805	31.8	
	牛乳		牛乳												
	とうふのすまし汁	とうふ		ほうれんそう	はくさい・たまねぎ えのきだけ										
	さばの塩焼き	さば					油								
28 火	ひじきのいため煮	鶏肉	ひじき	にんじん	えだまめ	砂糖	油						811	19.6	
	ご飯					米									
	ミートボールハヤシ	肉団子		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも ハヤシルウ	油								
	牛乳		牛乳												
	メロンゼリーヨーグルト		ヨーグルト		もも・パイナップル ナタデココ	メロンゼリー・砂糖									
29 水	ご飯					米							793	27.0	
	牛乳		牛乳												
	白みそ汁	豚肉・みそ		にんじん・こまつな	だいこん・たまねぎ 干しいたけ										
30 木	鶏肉とごぼうのごまがらめ	鶏肉・高野とうふ		さやいんげん	ごぼう	でん粉・砂糖	ごま・油						831	33.0	
	冷やし中華めん					中華めん									
	冷やし中華の具 (野菜)	鶏肉	わかめ・寒天	みずな・にんじん	もやし	砂糖									
	冷やし中華の具 (卵)	卵				砂糖・でん粉	油								
	※冷やし中華スープ (1食用)														
牛乳		牛乳													
揚げぎょうざ・3個	豚肉		にら	キャベツ・たまねぎ にんにく	パン粉・でん粉 砂糖・小麦粉	ラード・油									

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・三河赤鶏・ほうれんそうを使っています。三河赤鶏 (みかわあかどり) は、絶妙な食感とコクがあり、肉質が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

