



令和5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 (たんばく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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・食物繊維) その他の野菜 果物・きのこ	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		
1 木	ご飯					米				733	31.5
	牛乳		牛乳						乳		
	かれいフライ	かれい				パン粉・小麦粉	油		小麦		
	いろいろサラダ	鶏肉		赤パプリカ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング				
	沢煮わん	豚肉・とうふ		にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・干しいだけ						
2 金	ソフトめん					ソフトめん			小麦	806	32.1
	ごちまぜジャージャ種	鶏肉・みそ		にんじん・十六ささげ	れんこん・なす キャベツ・はくさい	砂糖・でん粉	油		乳		
	牛乳		牛乳						乳		
	春巻	豚肉		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でん粉・砂糖・小麦粉	油・ごま油		小麦		
	ナムル	ツナ		チンゲンサイ	もやし	砂糖	ごま油				
5 月	ご飯					米				724	30.1
	牛乳		牛乳						乳		
	厚焼き卵	卵				砂糖	油		卵		
	かみかみいかサラダ	ハム・いか			キャベツ・きゅうり・ごぼう とうもろこし		ドレッシング				
	オクラの白みそ汁	豚肉・とうふ・みそ・油揚げ		オクラ・にんじん	だいこん・しめじ						
6 火	ご飯					米				827	30.9
	牛乳		牛乳						乳		
	鶏肉とれんこんの甘辛がらめ	鶏肉・だいず			れんこん	でん粉・砂糖	油				
	肉じゃが	牛肉		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				
7 水	五穀ご飯					米・大麦・発芽玄米 黒米・もちぎび・赤米				741	32.1
	牛乳		牛乳						乳		
	さばの銀紙焼き	さば・みそ				砂糖・米粉					
	きんぴらごぼう	鶏肉		さやいんげん	ごぼう・こんにゃく	砂糖	ごま油				
	すまし汁	とうふ		にんじん・みつば	だいこん・えのきたけ						
8 木	ご飯					米				914	32.0
	牛乳		牛乳						乳		
	たこのから揚げ	たこ				でん粉	油				
	赤じそ和え			赤じそ	もやし・きゅうり						
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ・鶏肉・はんぺん		にんじん・さやいんげん	干しいだけ・だいこん・しょうが	砂糖・でん粉	油				
9 金	くろロールパン					くろロールパン			乳・小麦	805	26.4
	牛乳		牛乳						乳		
	クリームパンネ	ベーコン	牛乳・スキムミルク 生クリーム・チーズ	ブロッコリー・にんじん	はくさい・たまねぎ	パンネ・米粉ホワイトルウ	油		乳・小麦		
	だいこんサラダ			ほうれんそう	だいこん・とうもろこし		ドレッシング				
	さつまいもチップス					さつまいも・砂糖	油				
12 月	ご飯					米				835	25.6
	牛乳		牛乳						乳		
	ビーフカレー	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	油		小麦		
	まめまめサラダ	鶏肉・だいず			えだまめ・キャベツ		ノンエッグマヨネーズ				
	メロン				メロン						
13 火	ご飯					米				760	32.4
	牛乳		牛乳						乳		
	さわらの塩こうじ焼き	さわら				米粉	オリーブ油・油				
	こがね和え			ほうれんそう	とうもろこし・キャベツ	砂糖					
	ごまみそ汁	豚肉・とうふ・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・しめじ・ねぎ	じゃがいも	ごま				
14 水	ご飯					米				753	36.2
	牛乳		牛乳						乳		
	しゅうまい・3個	豚肉・鶏肉			たまねぎ	砂糖・小麦粉			小麦		
	中華和え	鶏肉		こまつな	もやし	砂糖	ごま油				
	八宝菜	豚肉・いか・えび うすら卵		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・たけのこ	でん粉			えび・卵		
15 木	きしめん					きしめん			小麦	792	28.4
	きしめん (汁)	鶏肉・かまぼこ・油揚げ		にんじん・ほうれんそう	はくさい・干しいだけ						
	牛乳		牛乳						乳		
	かき揚げ			にんじん・しゅんぎく	たまねぎ・ごぼう	小麦粉	油		小麦		
	ずんだもち				えだまめ	白玉団子・砂糖					

◆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 6日、7日、8日、13日、16日、21日、26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。
- ③ 献立予定表には、主な材料のみ記載しています。
食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。
- ④ 都合により献立が変更になる場合があります。
- ※30日(金)の冷やし中華のたれは、1~6群に分類していません。

★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。



4日(日)~10日(土)は「歯と口の健康週間」です!

よくかんで食事をすることは、歯や口を健康にするためにとても大切なことです。一口約20回かむとよいと言われています。
給食では、5日(月)~9日(金)の1週間、いか・たこ・ごぼうなど、よくかんで食べるとよい食材をたくさん入れています。よくかむことを意識して食べましょう。



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5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 卵 乳 小麦 大豆 鶏卵 魚介類 落花生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 (たんばく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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・食物繊維) その他の野菜 果物・きのこ	5群 (炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群 (脂質) 油脂 種実			
16 金	ご飯					米			756	29.2
	牛乳		牛乳					乳		
	ハンバーグのおろしだれ	豚肉・鶏肉			たまねぎ・だいこん	でん粉・砂糖	油・ラード			
	ひじきのいため煮		ひじき	にんじん・さやいんげん	とうもろこし	砂糖	油			
	けんちん汁	鶏肉・生揚げ		こまつな	ごぼう・干しいだけ こんにゃく・ねぎ					
19 月	ご飯					米			884	31.9
	牛乳		牛乳					乳		
	愛知の青じそから揚げ・2個	鶏肉		青じそ	にんにく	米粉・でん粉	油			
	愛知のブロッコリー和え	ツナ		ブロッコリー		米粉	砂糖			
しらす入りつみれ団子汁	しらす入りつみれ団子		にんじん・こまつな	だいこん・えのきだけ 干しいだけ				小麦	愛知を 食べる 学校給食 の日	
ういろう					米粉・砂糖・小麦でん粉					
20 火	麦ご飯					米・大麦			767	32.4
	ビビンバの具 (肉)	豚肉・みそ		にんじん	しょうが・にんにく・だけのこ	砂糖	油			
	(野菜)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油・ごま			
	牛乳		牛乳					乳		
にらたまスープ	卵・とうふ		にら	たまねぎ・とうもろこし	でん粉			卵		
ヨーグルト		ヨーグルト						乳		
21 水	ご飯					米			739	33.0
	牛乳		牛乳					乳		
	白身魚のえのきだれ	ホキ			えのきだけ	でん粉・砂糖	油			
	こんぶ豆	鶏肉・だいず	こんぶ		ごぼう	砂糖				
とうがん汁	かまぼこ		にんじん・こまつな	とうがん・はくさい 干しいだけ・ねぎ				小麦	だしを 味わう日	
22 木	小麦入り米粉ロールパン					小麦入り米粉ロールパン		乳・小麦	739	33.7
	牛乳		牛乳					乳		
	ポロニアステーキ	豚肉・鶏肉				でん粉・砂糖	油・ラード			
	ラタトゥイユ			トマト・ピーマン	なす・黄パプリカ・エリンギ にんにく	砂糖	オリーブ油			
コーンポタージュ	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	油		乳		
23 金	ご飯					米			819	28.8
	牛乳		牛乳					乳		
	コロッケ	豚肉・牛肉		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 小麦粉	油	小麦		
	さっぱり冷しゃぶサラダ	豚肉	のり		たまねぎ・もやし・ねぎ	砂糖				
なすとかぼちゃのみそ汁	油揚げ・とうふ・みそ		かぼちゃ・にんじん・こまつな	なす・だいこん						
26 月	ご飯					米			781	27.8
	牛乳		牛乳					乳		
	マーボードウフ	とうふ・豚肉・みそ		にら・にんじん	だけのこ・ねぎ・たまねぎ しょうが・にんにく	でん粉・砂糖	油			
	パンサンデー	ハム		チンゲンサイ	とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油			
アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド				
27 火	ご飯					米			842	19.3
	牛乳		牛乳					乳		
	ハヤシライス	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース にんにく	じゃがいも・ハヤシルウ	油	小麦		
蒲郡みかんゼリー和え				もも・パイナップル・みかん バナナココ	みかんゼリー			乳		
28 水	麦ご飯					米・大麦			743	30.4
	牛乳		牛乳					乳		
	あじのお茶フライ	あじ			茶葉	パン粉・小麦粉	油	小麦		
スッキーニのスタミナいため	豚肉			たまねぎ・にんにく・スッキーニ	砂糖	油			小麦	旬を 味わう日
いももち汁	鶏肉		にんじん・ほうれんそう	だいこん・ねぎ	いももち・じゃがいも					
29 木	ご飯					米			837	28.1
	牛乳		牛乳					乳		
	ちくわのいそべ揚げ・3本	ちくわ		青のり		米粉	油			
	切り干しだいこんサラダ	ハム		ブロッコリー	切り干しだいこん・キャベツ		ドレッシング			
貝だくさんみそ汁	生揚げ・みそ		にんじん・かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ・はくさい・なめこ					小麦	正しい はしづかい の日
味付けのり		のり								
30 金	冷やし中華めん					中華めん		小麦	816	32.3
	冷やし中華の具 (卵)	卵				砂糖	油	卵		
	(野菜)	鶏肉	わかめ	にんじん・みすな	もやし・寒天	砂糖				
※冷やし中華のたれ										
牛乳		牛乳						乳		
揚げぎょうざ・3個	鶏肉				たまねぎ・キャベツ にんにく・しょうが	小麦粉・でん粉	油・ごま油 ラード	小麦		

19日(月)は「愛知を食べる学校給食の日」です。

愛知県で生産された青じそやブロッコリー、愛知県で水揚げされたしらすを使用したつみれ団子を使っています。愛知県産の食材は太字でお知らせしています。愛知県で昔から食べられているお菓子「ういろう」も登場します。

※応募献立※ 2日(金) ごっちませジャージャ麺

尾西第二中学校の生徒が考えてくれた献立です。野菜をみじん切りにするので、野菜をなんでも入れられる料理だそうです。地元野菜にこだわっていて、給食では、なす・キャベツ・十六さざげ・れんこんが地元で収穫されたものです。麺にからみやすいようトロっとさせたタレは、みそを使って甘く食べやすいように仕上げられています。