

令和6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・えび・かに・そば・落花生・くるみ	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・食物繊維)	5群(炭水化物)	6群(脂質)			
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂 種実			
3月	ご飯					米			792	24.5
	牛乳		牛乳					乳		
	けんちんしのだのたれかけ	とうふ・油揚げ 魚肉すり身	ひじき	にんじん		砂糖・でん粉	油			
	たけのこサラダ	鶏肉	青のり		たけのこ・きゅうり キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ			
4火	スタミナ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	こんにゃく・だいこん・にんにく	じゃがいも			800	27.1
	ご飯					米				
	牛乳		牛乳					乳		
	たこといかのかみかみ揚げ	たこ・いか			しょうが	さつまいも・でん粉	油			
5水	ごぼうと牛肉のいため煮	牛肉			ごぼう・こんにゃく しょうが	砂糖	油		776	35.8
	花ふと青菜のすまし汁	かまぼこ		こまつな・にんじん	たまねぎ・えのきたけ	花ふ		小麦		
	五穀ご飯					米・大麦・発芽玄米 黒米・もちきび 赤米				
	牛乳		牛乳					乳		
6木	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	砂糖・でん粉	油		805	34.9
	さやいんげんのごま和え			にんじん・さやいんげん	もやし	砂糖	ごま			
	切り干しだいこんのみそ汁	油揚げ・とうふ みそ	わかめ		切り干しだいこん・ねぎ はくさい					
	乾燥小魚		いわし			砂糖				
7金	小麦入り米粉ロールパン					小麦入り米粉ロールパン		小麦・乳	789	36.6
	牛乳		牛乳					乳		
	ポロニアステーキ	鶏肉・豚肉				でん粉・砂糖	ラード・油			
	ひじきのマリネ	ツナ	ひじき		キャベツ・とうもろこし	砂糖	油			
10月	ボークビーンズ	豚肉・だいず		トマト・にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・砂糖・でん粉	油	小麦	763	29.8
	ドライブルー				ブルー					
	ご飯					米				
	牛乳		牛乳					乳		
11火	いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	砂糖・でん粉			783	23.8
	きんぴられんこん	鶏肉		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま油			
	たけのこのすまし汁	かまぼこ・とうふ 油揚げ	わかめ	みつば	たけのこ・だいこん					
	青梅ゼリー				うめ	砂糖				
12水	ご飯					米			746	30.2
	牛乳		牛乳					乳		
	肉団子の野菜あんかけ	肉団子		ピーマン	たまねぎ・しめじ しょうが	砂糖・でん粉	油			
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう・キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
13木	わかめのみそ汁	みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ・ねぎ	じゃがいも			771	27.6
	ご飯					米				
	牛乳		牛乳					乳		
	厚焼き卵	卵				砂糖・でん粉	油	卵		
14金	赤じそ和え			赤じそ	もやし・きゅうり				758	29.7
	関東煮	豚肉・がんもどき はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん・こんにゃく	砂糖				
	ヘルシーマーボードウフ	豚肉・豚しゃぶ とうふ・だいず みそ		にんじん・にら	たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが	砂糖・でん粉	油			
	パンサンスー	ハム			きゅうり・キャベツ とうもろこし	はるさめ・砂糖	ごま油			
14金	きしめん					きしめん		小麦	758	29.7
	きしめん(汁)	鶏肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん	はくさい・ねぎ 干ししいたけ			乳		
	牛乳		牛乳					乳		
	ちくわのいそべ揚げ・3本 おひたし	ちくわ	青のり			米粉	油			
			ほうれんそう	もやし・えのきたけ	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 3日、5日、6日、10日、11日、13日、20日、28日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」をきんでいません。ただし、調味料等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。

★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。



令和6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

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！



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 かに・そば・落花生 くるみ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群(たんぱく質) 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			
17月	麦ご飯					米・大麦			816	27.5
	牛乳		牛乳					乳		
	あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	小麦		
	和風マカロニサラダ	ツナ・かつおけずりぶし			キャベツ・とうもろこし きゅうり	マカロニ	オリーブ油 ノンエッグ マヨネーズ	小麦		
	ご汁	とうふ・だいず 豆乳・みそ	わかめ	にんじん	だいこん・ごぼう こんにゃく					
18火	ご飯					米			870	25.2
	牛乳		牛乳					乳		
	春巻き	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	ごま油・油	小麦		
	切り干し大根と豚肉のキムチ炒め煮	豚肉		にら	切り干しだいこん たまねぎ・にんにく はくさいキムチ	砂糖	ごま油			
	トックスープ	鶏肉		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たけのこ	トック				
	ヨーグルト		ヨーグルト					乳		
19水	ご飯					米			788	27.4
	牛乳		牛乳					乳		
	愛知のキャベツメンチカツ	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		
	愛知のだいずツナサラダ	だいず・ツナ			もやし・きゅうり		ドレッシング			
	うきうきかきたま汁	卵・かまぼこ		みつば・にんじん	たまねぎ・だいこん・エリンギ	でん粉		卵		
20木	ご飯					米			768	33.1
	牛乳		牛乳					乳		
	めばるの塩こうじ漬	めばる					油			
	ねりごま和え	鶏肉		こまつな・にんじん	もやし	砂糖	ごま			
	みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ		はくさい・えのきだけ・ねぎ	さといも				
	メロン			メロン						
21金	くろロールパン					くろロールパン		小麦・乳	851	30.6
	牛乳		牛乳					乳		
	ハンバーグのケチャップソース	鶏肉・豚肉			たまねぎ	でん粉・砂糖	ラード・油			
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも				
	グリーンポタージュ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	にんじん	たまねぎ・とうもろこし グリーンピース	米粉ホワイトルウ	油	乳		
24月	ご飯					米			784	21.2
	牛乳		牛乳					乳		
	チキンカレー	鶏肉		トマト・にんじん	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		
	コーンサラダ			赤ピーマン	キャベツ・きゅうり とうもろこし	ひよこ豆	ドレッシング			
	冷凍みかん			みかん						
25火	麦ご飯					米・大麦			745	33.9
	牛乳		牛乳					乳		
	とうふステーキのそぼろあん	とうふ・豚肉			たまねぎ	砂糖・でん粉	油			
	じゃこごまキャベツ		ちりめんじゃこ		キャベツ・たかあん		ごま・ごま油			
	えび団子汁	えび団子		ほうれんそう・にんじん	だいこん・しめじ・干しいだけ	ビーフン		えび		
26水	ご飯					米			765	23.3
	牛乳		牛乳					乳		
	クロック	豚肉・牛肉		パセリ・にんじん	たまねぎ	じゃがいも・パン粉 砂糖・小麦粉	油	小麦		
	梅おかか和え	かつお削り節		にんじん	もやし・えだまめ・うめ	砂糖				
	かぼちゃとなすの白みそ汁	とうふ・みそ		かぼちゃ	なす・たまねぎ・えのきだけ					
27木	冷やし中華めん					中華めん		小麦	790	30.8
	冷やし中華の具(野菜)	鶏肉	わかめ	にんじん・みずな	もやし・寒天	砂糖				
	(卵)	卵				でん粉・砂糖	油	卵		
	冷やし中華のたれ									
	牛乳		牛乳					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	小麦		
28金	ご飯					米			760	33.6
	牛乳		牛乳					乳		
	さばの銀紙焼き	さば・みそ				砂糖・米粉				
	きゅうりとツナの酢のもの	ツナ・ちくわ			きゅうり	砂糖	ごま油			
	沢煮わん	豚肉		にんじん	ごぼう・たけのこ みょうが・だいこん こんにゃく・干しいだけ					

18日(火) 応募献立

「切り干し大根と豚肉のキムチ炒め煮」は朝日西小学校の児童が考えた応募献立です。一宮市産の切り干しだいこんや、たまねぎ、にらなどの野菜がたっぷりの料理を考えてくれました。みんながおいしく食べてくれるように、辛すぎない味付けになっています。

19日(水)愛知を食べる学校給食の日・・・この日は、愛知県産のおいしい食材が給食に登場します。愛知県でとれた食材やそれらを用いた献立名を太字で表記しています。

- *愛知のキャベツメンチカツ・・・愛知県産キャベツ
- *愛知のだいずツナサラダ・・・愛知県産だいず
- *うきうきかきたま汁・・・一宮市浮野地区の卵
- ☆牛乳と米は年間を通して愛知県産のものを使用しています。

