



平成29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	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	小麦	そば	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 木	ソフトめん					ソフトめん								
	チャンポンソフトめん	豚肉・なると・えび		にんじん	キャベツ・ねぎ・はくさい・にんにく									
	牛乳		牛乳											
	しゅうまい・3個	豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でん粉・小麦粉 砂糖・水あめ								
	ナムル				もやし・きゅうり	砂糖	ごま油							
2 金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											
	鶏じゃがケチャップソテー	鶏肉			しょうが	じゃがいも・でん粉 小麦粉・砂糖	油							
	エッグスープ	卵		にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	でん粉								
	シーフードサラダ	かに風味かまぼこ	わかめ		キャベツ・きゅうり		ドレッシング							
5 月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳											
	いものこ汁	鶏肉・油揚げ			だいこん・ねぎ	さといも・こんにゃく								
	たこの唐揚げ	たこ				でん粉・米粉	油							
	こがね和え			ほうれんそう	もやし・とうもろこし	砂糖	ごま							
6 火	サンドイッチロールパン					サンドイッチロール								
	ミンチカツドッグ (ミンチカツ) (切り干しナポリタン)	牛肉・豚肉			キャベツ・たまねぎ	でん粉・パン粉・砂糖 小麦粉	油							
	牛乳		牛乳		切り干しだいこん・たまねぎ									
	野菜スープ	ベーコン		ブロッコリー にんじん	エリンギ	じゃがいも								
	ご飯					米								
7 水	牛乳		牛乳											
	白みそ汁	とうふ・油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ									
	鶏肉と大豆のカミカミ揚げ	鶏肉・大豆				でん粉・砂糖	油							
	鉄骨和え		ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ	砂糖	ごま							
	麦ご飯					米・大麦								
8 木	牛乳		牛乳											
	八宝菜	豚肉・いか・うずら卵		にんじん	たけのこ・たまねぎ 干しいだけ・はくさい	でん粉・砂糖								
	パンサンスー	ハム			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま油							
	ヨーグルト		ヨーグルト											
	ご飯					米								
9 金	牛乳		牛乳											
	玉ふのすまし汁	とうふ			だいこん・えのきたけ・ねぎ	たまふ								
	さばの塩焼き	さば					油							
	きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖								
	ご飯					米								
12 月	牛乳		牛乳											
	マーボー豆腐	豚肉・とうふ・みそ		にんじん・にら	にんにく・ねぎ・たけのこ	砂糖・でん粉	ごま油							
	焼きぎょうざ・2個	豚肉		にら	キャベツ・しょうが	小麦粉・でん粉・砂糖	油・ごま油・豚脂							
	ひじきの中華和え	鶏肉	ひじき		きゅうり・もやし・とうもろこし	砂糖								
	ご飯					米								
13 火	牛乳		牛乳											
	合わせみそ汁	油揚げ・みそ とうふ		かぼちゃ	えのきたけ・ねぎ・だいこん	じゃがいも								
	ししゃもフライごまソース 3尾	子持ちししゃも				パン粉・小麦粉・砂糖 でん粉	油・ごま							
	即席漬			こまつな	はくさい・たくあん									
	ご飯					米								
14 水	牛乳		牛乳											
	いか団子汁	いか団子		にんじん・こまつな	はくさい・ねぎ	こんにゃく								
	鶏肉のレモン煮・2個	鶏肉			しょうが・レモン	でん粉・砂糖	油							
	いんげんのおかか和え	かつお削り節		さやいんげん	もやし	砂糖								
	ナン					ナン								
15 木	牛乳		牛乳											
	ドライカレー	豚肉・だいず		にんじん	たまねぎ・えだまめ とうもろこし・にんにく	カレールウ	油							
	ファイバーサラダ	ハム		アスパラガス	ごぼう	大麦	マヨネーズ							
	パイ				パイナップル									

☆ 歯と口の健康週間 ☆

6月4～10日は『歯と口の健康週間』です。この期間には、かみごたえのある食材や、カルシウムの多い食材などを使った献立が登場します。よくかんで食べることは、歯や歯ぐきを丈夫にしたり、だ液をたくさん出して口の中を清潔に保ったりしてくれます。



★ 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





平成29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	2群	3群	4群	5群	6群	卵	乳	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 金	麦ご飯					米・大麦								
	牛乳		牛乳					○						
	ビーフンスープ	鶏肉		チンゲンサイ	はくさい・たけのこ・干しいたけ	ビーフン								
	焼肉ポテト添え	豚肉			しょうが・たまねぎ・りんご レモン	砂糖・じゃがいも	油							
19 月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	愛知の味覚汁	鶏肉・とうふ		にんじん・みつば	はくさい									
	愛知の八丁味噌かけハンバーグ	鶏肉・豚肉・ハチみそ			たまねぎ・なす・ズッキーニ	砂糖・じゃがいも・でん粉	油・豚脂							
ふるさと野菜のごま酢和え			ほうれんそう	切り干しだいこん・とうもろこし	砂糖	ごま油								
20 火	きしめん					きしめん								
	五目きしめん	鶏肉・かまぼこ		にんじん	ねぎ・はくさい・たけのこ 干しいたけ									
	牛乳		牛乳					○						
	愛知の卵焼き	卵		にんじん・こまつな 青しそ	れんこん・しいたけ	砂糖・でん粉	油	○						
	ツナ和え	ツナ			きゅうり・キャベツ									
	愛知のみかんゼリー・2個					愛知のみかんゼリー								
21 水	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	知多の玉ねぎみそ汁	とうふ・油揚げ・みそ			たまねぎ・だいこん・ねぎ・はくさい									
	青しそ入りあじフライ	あじ		青しそ		パン粉・小麦粉	油			○				
ごま和え			ほうれんそう・にんじん	もやし	砂糖	ごま								
22 木	あいちの米粉パン					愛知の米粉パン				○	○			
	牛乳		牛乳					○						
	ポテトスープ	ウィンナー		にんじん・パセリ	エリンギ	じゃがいも								
	愛知のチキンカットマトソース	鶏肉		トマト	たまねぎ	砂糖・パン粉・小麦粉 でん粉	油			○				
花野菜添え			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング								
23 金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	冬瓜汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	とうがん・干しいたけ・ねぎ	でん粉								
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅干し	砂糖・でん粉								
青菜和え			こまつな・ひろしまな きょうな・だいこん葉	はくさい										
26 月	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	けんちん汁	鶏肉・生揚げ		にんじん	だいこん・ねぎ	こんにゃく								
	まぐろとイカのみそがらめ	まぐろ・いか・みそ			しょうが	砂糖・でん粉	油・ごま							
昆布和え		こんぶ		キャベツ・きゅうり										
27 火	麦ご飯					米・大麦								
	牛乳		牛乳					○						
	豆まめハヤシライス	豚肉・だいず		にんじん・トマト	たまねぎ・えだまめ	ひよこ豆・じゃがいも ハヤシルウ	油			○				
	ポパイサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ		マヨネーズ	○						
冷凍みかん				みかん										
28 水	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	肉じゃが	豚肉・ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにゃく 砂糖	油							
	白ごまつくね・3個	鶏肉・鶏レバー			たまねぎ	パン粉・でん粉・砂糖	ごま・油・豚脂			○				
ゆかり和え			赤しそ粉	だいこん・きゅうり										
29 木	冷やし中華めん					中華めん								
	牛乳		牛乳					○						
	冷やし中華の具(ハム)	ハム												
	(卵)	卵				砂糖・でん粉	油	○						
(野菜)		わかめ	にんじん	もやし・きゅうり										
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・水あめ	油・ごま油			○					
杏仁豆腐				パイナップル・みかん・もも	砂糖・豆乳杏仁豆腐									
30 金	ご飯					米								
	牛乳		牛乳					○						
	豆乳みそ汁	豚肉・豆乳・みそ		にんじん	はくさい・しめじ・ねぎ									
	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			○				
ささみ和え	鶏肉		こまつな	キャベツ	砂糖									

お知らせ

- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」を使用していません。
- ② 5日・7日・14日・16日・19日・23日・26日のおかずの原料には、「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 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。

☆献立紹介☆



19日(月)「愛知の八丁味噌かけハンバーグ」は、開明小学校の児童が考えてくれた献立です。

工夫した点は、愛知県の伝統的な調味料である「八丁味噌」と一宮市で栽培が盛んな「なす」を、みんなが好きなハンバーグのたれにしたことです。

