

令和 3年 6月分 学校給食予定献立表

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			1食分 (kcal)
			赤 体を作る	緑 体の調子を整える	黄 体を動かすエネルギーになる	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海藻	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	
1	火	ごもくごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ きりぼしだいこん	アルファードかい さとう あぶら	550 ----- 3.2
		あゆのかんろに	あゆのかんろに			
		やさいのしおこんぶあえ	こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり		
		アカモクつまれじる	アカモクいりつまれ とろろ	にんじん ねぎ だいこん えのきたけ		
2	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	654 ----- 3.3
		ヘルシーハンバーグのごまみそかけ	ヘルシーバーグ あかみそ		さとう ごま	
		やさいのしそひじきあえ	しそひじき	ほうれんそう にんじん もやし		
		モロヘイヤ入りかきたまじる	たまご かまぼこ とろろ	にんじん モロヘイヤ たまねぎ ほししいたけ	でんぶ	
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	662 ----- 1.8
		やきぎょうざ	ぎょうざ		あぶら	
		かんでんいりちゅうかスープ	やきぶた わかめ かんでん	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ		
		ちゅうかサラダ	とりにく	にんじん きゅうり コーン	はるさめ さとう ごまあぶら	
4	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しらたまうどん	650 ----- 2.9
		にくみそソース	ぶたにく だいず ちくわ あかみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース しょうが	さとう でんぶ あぶら	
		たこのからあげ	たこのからあげ		あぶら	
		かみかみあえ	ひよこめ	こまつな にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	
5	土	しょうがとぶたばらのまぜごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく	れんこん しょうが	アルファードかい さとう あぶら	584 ----- 3.2
		さけのしおやき	さけ			
		こまつなきりぼしだいこんのごまあえ		こまつな きりぼしだいこん	さとう ごま	
		ちやわんむし	とりにく たまご	たけのこ しいたけ		
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	611 ----- 3.4
		ぶたキムチどん	ぶたにく	にら たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく	ごま ごまあぶら	
		きりぼしだいこんのみそしる	とろろ あぶらあげ ミックスみそ	にんじん ねぎ きりぼしだいこん	じゃがいも	
		ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
9	水	パンズパン 牛乳	ぎゅうにゅう		サンドイッチパンズパン	741 ----- 3.0
		スクールコロッケ	コロッケ		あぶら	
		そえやさい		にんじん キャベツ		
		チリコンカーン	だいず ひよこめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト	じゃがいも あぶら	
10	木	きんめロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きんめロウカットげんまいごはん	606 ----- 2.7
		かつおのおかかひ	かつおのおかかひ			
		こまつなのなめたけあえ		こまつな にんじん もやし あじつけえのきたけ	ごま	
		とりだんごじる	かまぼこ とりだんご わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	673 ----- 2.0
		マーボー豆腐	ぶたにく とろろ あかみそ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶ さとう ごまあぶら あぶら	
		かいそうサラダ	ツナ かいそうミックス	にんじん キャベツ コーン	さとう ごまあぶら	
		ファイバーヨーグルト	ファイバーヨーグルト			
14	月	ごこくごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごこくごはん	658 ----- 2.8
		やさしいりたまごやき	やさしいりたまごやき			
		ごもくきんぴら	とりにく ちくわ	にんじん ごぼう グリンピース こんにゃく	さとう ごま あぶら ごまあぶら	
		とろろとわかめのみそしる	とろろ あぶらあげ あかみそ わかめ	ねぎ だいこん		
15	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	681 ----- 1.7
		きりぼしだいこんのそぼろどん	とりにく こうや豆腐	ピーマン にんじん しょうが きりぼしだいこん	さとう あぶら	
		あいちのしらすいりつまれじる	しらすいりつまれだんご とろろ	えのきたけ ほししいたけ ごぼう		
		れいとうりんご		りんご		
16	水	スライスパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		スライスパン	638 ----- 2.8
		めひかりフライ	めひかりフライ		あぶら	
		げんきサラダ	ハム かつおぶし こんぶ	にんじん きゅうり キャベツ コーン	さとう あぶら	
		トマトスープ	ベーコン	かぼちゃ にんじん トマト あかピーマン たまねぎ ブロッコリー にんにく		
17	木	いちごジャム			いちごジャム	633 ----- 2.0
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		あつあげのそぼろあんかけ	あつあげ とりにく	しょうが	さとう でんぶ	
		ひじきサラダ	ツナ ひじき	きゅうり キャベツ	さとう あぶら	
18	金	さんさいじる	とろろ あぶらあげ かまぼこ	ねぎ にんじん さんさい えのきたけ たけのこ		677 ----- 3.0
		きしめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きしめん	
		きしめんじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ねぎ たまねぎ えのきたけ ほししいたけ		
		あいちのしらすいりお茶かきあげ	ちくわ しらす	ごぼう たまねぎ まつちや	さつまいも こむぎこ でんぶ あぶら	
21	月	がまごおりみかんゼリー			がまごおりみかんゼリー	639 ----- 2.8
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	
		あじのしおやき	あじ			
		ごぼうサラダ	ハム	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	マヨネーズ	
22	火	かぼちゃいりごまみそしる	ミックスみそ	かぼちゃ にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ	ごま	533 ----- 1.3
		かたぬきチーズ	チーズ			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	
		ちゅうかはん	ぶたにく うずらたまご なんと	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ	でんぶ あぶら	
23	水	ひじき入りしゅうまい	ひじき入りしゅうまい			715 ----- 3.5
		きゅうりのちゅうかあえ	かんでん	きゅうり コーン	さとう ごまあぶら ごま	
		ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ロールパン	
		メープルチキン	とりにく	にんにく	メープルシロップ	
24	木	ブロッコリーのレモドレッシングあえ		ブロッコリー レモン	さとう	655 ----- 2.9
		サーモンチャウダー	ベーコン さけ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	こむぎこ バター あぶら	
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら	
25	金	いんげんのごまあえ		いんげん にんじん	さとう ごま	740 ----- 2.7
		にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら	
		のりつくだに	のりつくだに			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	
28	月	さばのたつたあげ	さば	しょうが	でんぶ あぶら	643 ----- 2.3
		ひじきのごもくに	だいず ツナ はんぺん ひじき	にんじん いんげん コーン こんにゃく	さとう	
		なめこじる	あぶらあげ あかみそ	ねぎ なめこ だいこん	じゃがいも	
		ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー	
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	653 ----- 2.1
		カレーライス	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら	
		ふくじんサラダ		ふくじんづけ きゅうり キャベツ えだまめ	さとう あぶら	
		メロン		メロン		
30	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	675 ----- 2.5
		さわらのこみやき	さわら	ねぎ しょうが	さとう でんぶ ごまあぶら ごま	
		ゆかりあえ		にんじん しそ キャベツ きゅうり		
		こうや豆腐のたまごとじ	とりにく たまご こうや豆腐 ちくわ	いんげん にんじん たまねぎ	さとう あぶら	
		あいちのこめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あいちのこめこパン	675 ----- 2.5
		れんこんサンドフライ	れんこんサンドフライ		あぶら	
		えだまめサラダ	えだまめ ツナ	コーン キャベツ きゅうり	さとう あぶら	
		もちむぎいりやさいスープ	ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ コーン	もちむぎ じゃがいも	

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
・1日の「鮎の甘露煮」、18日の「名古屋コーチンいきしめん汁」「愛知のしらすいりお茶かき揚げ」には、
「国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業」によって、無償提供されたものを使用しました。□