

# 6月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

| 日<br>(曜)  | 献立            | 体を作る働き (赤)        | 体の調子を整える働き (緑)                      | エネルギーになる働き (黄)          | 調味料                                            | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg) | 献立のねらい                                                                                                                           |
|-----------|---------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>(月)  | ごはん           |                   |                                     | 米                       |                                                | 573<br>26.6<br>346                      | <br>・ふるさと給食<br>・地産地消 (豚肉、もやし)                 |
|           | 牛乳            | 牛乳                |                                     |                         |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 焼き肉           | 豚肉                | しょうが にんにく りんご<br>玉ねぎ ビーマン           | 油                       | 酒 醤油                                           |                                         |                                                                                                                                  |
|           | ナムル           |                   | ほうれん草 人参<br>大豆もやし                   |                         | ドレッシング                                         |                                         |                                                                                                                                  |
| 3<br>(火)  | わかめスープ        | 豆腐 わかめ            | 白菜                                  |                         | 中華スープの素 醤油<br>とりがらスープ 塩<br>こしょう                | 565<br>24.1<br>378                      | <br>・血液をつくる食べ物 (あさり)                          |
|           | 食パン           |                   |                                     | パン                      |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 牛乳            | 牛乳                |                                     |                         |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | ミートオムレツ       | 卵 鶏肉 豚肉           | 玉ねぎ 人参                              | 砂糖 油 パン粉                | 塩 酢                                            |                                         |                                                                                                                                  |
| 4<br>(水)  | 野菜サラダ         |                   | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし 赤ビーマン           |                         | ドレッシング                                         | 774<br>33.3<br>509                      | <br>・歯と口の健康週間<br>・よくかんで食べよう                   |
|           | クラムチャウダー      | ベーコン あさり<br>牛乳    | 玉ねぎ 人参 パセリ                          | 油 じゃがいも                 | ホワイト スープストック 塩<br>こしょう 粉                       |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 麦ごはん          |                   |                                     | 米 麦                     |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | カミカミカレー       | 豚肉 いか             | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>人参 れんこん トマト<br>りんご | 油 じゃがいも                 | 赤ワイン 中濃ソース チャップ<br>ルー粉 フィッシュカカオ<br>粉           |                                         |                                                                                                                                  |
| 5<br>(木)  | 牛乳            | 牛乳                |                                     |                         |                                                | 662<br>24.0<br>298                      | <br>・あごを鍛える食べ物 (切干大根)                         |
|           | こんにゃくサラダ      |                   | キャベツ 小松菜<br>こんにゃく                   |                         | ドレッシング                                         |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 大豆といりこのボリボリ揚げ | 大豆 煮干し            |                                     | でん粉 油 砂糖 ごま             | 醤油 みりん                                         |                                         |                                                                                                                                  |
|           | ごはん           |                   |                                     | 米                       |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
| 6<br>(金)  | のりの佃煮         | のり ひじき 煮干し<br>かつお |                                     | 砂糖                      | 醤油 みりん                                         | 567<br>22.5<br>369                      | <br>・おなかをきれいに<br>する食べ物 (ごぼう)                |
|           | 牛乳            | 牛乳                |                                     |                         |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | じゃがいものそぼろ煮    | 鶏肉 豚肉             | 人参 しいたけ 玉ねぎ<br>枝豆                   | 油 じゃがいも 砂糖<br>でん粉       | 酒 みりん 醤油<br>かつおの素                              |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 切干大根のはりはり漬け   | 塩昆布               | 切干大根 人参                             | ごま 砂糖                   | 酢 醤油                                           |                                         |                                                                                                                                  |
| 9<br>(月)  | 黄桃缶           |                   | 黄桃                                  | 砂糖                      |                                                | 735<br>26.7<br>363                      | <br>・中華料理について<br>知ろう (春巻き)                  |
|           | ごはん           |                   |                                     | 米                       |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 牛乳            | 牛乳                |                                     |                         |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 豚肉とごぼうの卵とじ    | 豚肉 卵              | 人参 ごぼう 玉ねぎ<br>しいたけ いんげん             | 油 砂糖                    | 酒 醤油 みりん                                       |                                         |                                                                                                                                  |
| 10<br>(火) | ゆかりあえ         |                   | キャベツ きゅうり                           |                         | ゆかり粉 塩                                         | 559<br>21.8<br>339                      | <br>・魚を食べよう<br>(ほき)                         |
|           | なめこ汁          | 豆腐 みそ             | 大根 なめこ 根深ねぎ                         |                         | かつおの素                                          |                                         |                                                                                                                                  |
|           | ごはん           |                   |                                     | 米                       |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 牛乳            | 牛乳                |                                     |                         |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
| 11<br>(水) | マーボー豆腐        | 鶏肉 豚肉 豆腐          | しょうが にんにく<br>しいたけ 人参 玉ねぎ<br>根深ねぎ    | 油 砂糖 ごま<br>ごま油 でん粉      | 醤油 中華スープの素<br>アミノ酸 オイスターソース<br>トリガザン           | 609<br>23.5<br>359                      | <br>・食欲を増す料理<br>(カレーうどん)<br>・地産地消<br>(たまねぎ) |
|           | パンサンスー        | ハム                | キャベツ きゅうり                           | はるさめ                    | ドレッシング                                         |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 春巻き           |                   | キャベツ 人参 玉ねぎ<br>たけのこ                 | 油 はるさめ 砂糖<br>小麦粉        | 醤油 オイスターソース 塩                                  |                                         |                                                                                                                                  |
|           | ごはん           |                   |                                     | 米                       |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
| 12<br>(木) | 牛乳            | 牛乳                |                                     |                         |                                                | 621<br>19.8<br>362                      | <br>・日本各地の料理を<br>知ろう<br>・愛知県の料理<br>(みそカツ)   |
|           | ほきのみそマヨネーズ焼き  | ほき みそ チーズ         | しょうが                                | 砂糖 マヨネーズ                | 醤油 酒                                           |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 茎わかめのサラダ      | 茎わかめ              | 緑豆もやし とうもろこし                        |                         | ドレッシング                                         |                                         |                                                                                                                                  |
|           | けんちん汁         | 豆腐                | 人参 大根 ごぼう<br>根深ねぎ                   | ごま油                     | 醤油 酒 塩<br>かつおの素                                |                                         |                                                                                                                                  |
| 13<br>(金) | うどん           |                   |                                     | うどん                     |                                                | 563<br>25.4<br>334                      | <br>・果物を食べよう<br>(キウイフルーツ)                     |
|           | カレーうどん        | 鶏肉 油揚げ            | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>人参 根深ねぎ            | 油 でん粉                   | 塩 こしょう 加-粉<br>醤油 みりん 粉<br>かつおの素 フィッシュカカオ       |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 牛乳            | 牛乳                |                                     |                         |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | グリーンサラダ       |                   | キャベツ きゅうり 枝豆<br>いんげん                |                         | ドレッシング                                         |                                         |                                                                                                                                  |
| 16<br>(月) | パイナップル缶       |                   | パイナップル                              | 砂糖                      |                                                | 577<br>23.2<br>347                      | <br>・魚を食べよう<br>(あじ)                         |
|           | ごはん           |                   |                                     | 米                       |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 牛乳            | 牛乳                |                                     |                         |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | あじの竜田揚げ       | あじ                | しょうが にんにく                           | でん粉 油                   | 酒 醤油                                           |                                         |                                                                                                                                  |
| 13<br>(金) | レモンじょうゆあえ     |                   | 緑豆もやし ほうれん草<br>人参 レモン               |                         | 醤油 酒 かつおだし                                     | 563<br>25.4<br>334                      | <br>・果物を食べよう<br>(キウイフルーツ)                     |
|           | 冬瓜のみそ汁        | 豆腐 みそ             | 冬瓜 えのきだけ                            |                         | かつおの素                                          |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 食パン           |                   |                                     | パン                      |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | 牛乳            | 牛乳                |                                     |                         |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
| 16<br>(月) | ポークビーンズ       | 豚肉 大豆             | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>トマト                | 油 じゃがいも 砂糖<br>生クリーム でん粉 | 塩 こしょう スープストック<br>トマトチャップ クスターソース<br>赤ワイン チャップ | 577<br>23.2<br>347                      | <br>・魚を食べよう<br>(あじ)                         |
|           | コーンサラダ        |                   | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし                 |                         | ドレッシング                                         |                                         |                                                                                                                                  |
|           | キウイフルーツ       |                   | キウイフルーツ                             |                         |                                                |                                         |                                                                                                                                  |
|           | ごはん           |                   |                                     | 米                       |                                                |                                         |                                                                                                                                  |

# 6月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

| 日<br>(曜)  | 献立                                                       | 体を作る働き <b>(赤)</b><br>たんぱく質、無機質を多く含む             | 体の調子を整える働き <b>(緑)</b><br>カロテン、ビタミンCを多く含む                   | エネルギーになる働き <b>(黄)</b><br>炭水化物、脂肪を多く含む                  | 調味料                                                                      | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>カルシウム(mg) | 献立のねらい                                              |
|-----------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 17<br>(火) | 食パン<br>牛乳<br>洋風おでん<br>ツナサラダ<br>洋なし缶                      | 牛乳<br>鶏肉 ウインナー<br>昆布 ちくわ<br>ツナ                  | 人参 こんにゃく<br>キャベツ きゅうり                                      | パン<br>油 じゃがいも<br>砂糖                                    | 醤油 加-粉 塩<br>こしょう コツナ-ブの素<br>ドレッシング                                       | 604<br>24.4<br>309                   | ・彩りを楽しもう                                            |
| 18<br>(水) | ソフトめん<br>ミートソース<br>牛乳<br>海藻サラダ<br>フライドポテト                | 牛肉 豚肉<br>牛乳<br>わかめ 茎わかめ<br>とさかのり めかぶ<br>赤つのまた   | 玉ねぎ しょうが にんにく<br>人参 グリンピース<br>トマト<br>緑豆もやし とうもろこし<br>白きくらげ | ソフトめん<br>油 砂糖 小麦粉<br>バター 生クリーム<br>じゃがいも 油              | 赤いゆ こしょう<br>中濃ソース トマトチャップ<br>とんこつスープ チャップ<br>コッパ-ブの素<br>ドレッシング<br>塩 こしょう | 646<br>25.6<br>284                   | ・海藻を食べよう                                            |
| 19<br>(木) | ごはん<br>あさりの佃煮<br>牛乳<br>筑前煮<br>和風サラダ                      | あさり<br>牛乳<br>鶏肉<br>油揚げ                          | しょうが<br>しょうが 人参 ごぼう<br>しいたけ こんにゃく<br>いんげん<br>キャベツ ほうれん草    | 米<br>砂糖<br>油 じゃがいも 砂糖<br>ドレッシング                        | 醤油<br>酒 醤油 みりん<br>かつおの素<br>ドレッシング                                        | 629<br>23.1<br>331                   | ・日本各地の料理を知ろう<br>・福岡県の料理(筑前煮)                        |
| 20<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>生揚げのカレー炒め<br>磯香あえ<br>かき玉汁                   | 牛乳<br>豚肉 生揚げ<br>のり<br>卵                         | 玉ねぎ にんにく<br>ほうれん草 緑豆もやし<br>玉ねぎ えのきだけ<br>根深ねぎ               | 米<br>油 でん粉<br>でん粉                                      | 加-粉 酒 トマトチャップ<br>醤油 塩<br>醤油 酒<br>酒 薄口醤油 塩<br>かつおの素                       | 630<br>27.1<br>422                   | ・大豆製品を食べよう(生揚げ)                                     |
| 23<br>(月) | ごはん<br>牛乳<br>ごぼう入りハンバーグ<br>こんにゃくサラダ<br>駿河汁               | 牛乳<br>鶏肉<br>いわしボール みそ                           | 玉ねぎ ごぼう<br>キャベツ 小松菜<br>こんにゃく<br>大根 人参 しめじ                  | 米<br>パン粉 砂糖 油<br>ドレッシング<br>かつおの素                       | 醤油 みりん 塩<br>ドレッシング<br>かつおの素                                              | 534<br>20.2<br>413                   | ・ふるさと給食週間<br>・地産地消(ごぼう入りハンバーグ、小松菜、こんにゃく、しめじ、いわしボール) |
| 24<br>(火) | ごはん<br>環境にやさしいお茶ふりかけ<br>牛乳<br>肉じゃがコロッケ<br>おかかあえ<br>春雨スープ | 6月<br>かつお節 のり<br>牛乳<br>牛肉 コラーゲン<br>かつお節<br>ベーコン | 抹茶<br>玉ねぎ 人参<br>キャベツ 小松菜 人参<br>人参 とうもろこし<br>しいたけ           | 米<br>ごま 砂糖 小麦粉<br>じゃがいも 砂糖 油<br>でん粉 小麦粉<br>パン粉<br>マロニー | 醤油 塩<br>醤油 塩<br>酒 醤油<br>中華-ブの素 醤油<br>塩 こしょう                              | 586<br>17.0<br>349                   | ・ふるさと給食週間<br>・地産地消(ふりかけ、肉じゃがコロッケ、小松菜、しいたけ、春雨)       |
| 25<br>(水) | 食パン<br>ツナサンド<br>牛乳<br>じゃがいものトマト煮<br>プリン                  | ツナ<br>牛乳<br>鶏肉<br>豆腐                            | キャベツ とうもろこし<br>玉ねぎ 人参 しめじ<br>トマト                           | パン<br>マヨネーズ<br>砂糖 油 豆乳クリーム                             | 塩 こしょう<br>トマトチャップ 塩<br>こしょう とんこつ-ブ<br>コッパ-ブの素                            | 608<br>29.3<br>322                   | ・ふるさと給食週間<br>・地産地消(ツナ、たまねぎ、しめじ、プリン)                 |
| 26<br>(木) | ごはん<br>牛乳<br>黒はんぺんのごま揚げ<br>切干大根の煮物<br>きのこ汁               | 牛乳<br>黒はんぺん<br>油揚げ<br>豆腐                        | 切干大根 人参 枝豆<br>大根 しめじ まいたけ                                  | 米<br>小麦粉 ごま 油<br>砂糖<br>醤油 塩 酒<br>かつおの素                 | 醤油 みりん<br>かつおの素<br>醤油 塩 酒<br>かつおの素                                       | 623<br>22.4<br>358                   | ・ふるさと給食週間<br>・地産地消(黒はんぺん、油揚げ、しめじ、まいたけ、豆腐)           |
| 27<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>ツナじゃが<br>おひたし<br>納豆                         | 牛乳<br>ツナ<br>大豆                                  | 人参 玉ねぎ こんにゃく<br>枝豆<br>小松菜 緑豆もやし 人参                         | 米<br>じゃがいも 砂糖<br>外                                     | みりん 醤油<br>酒 醤油 かつおの素                                                     | 574<br>23.2<br>320                   | ・ふるさと給食週間<br>・地産地消(ツナ、糸こんにゃく、小松菜、もやし、納豆)            |
| 30<br>(月) | 背割りのロールパン<br>やきそば<br>牛乳<br>フルーツポンチ<br>型抜きチーズ             | 豚肉<br>牛乳<br>豆乳 寒天<br>チーズ                        | 緑豆もやし 人参 キャベツ<br>みかん バイナップル                                | パン<br>油 むしめん<br>サイダー 砂糖                                | 塩 こしょう<br>コッパ-ブの素<br>やきそば-ス<br>ぶどう果汁 もも果汁<br>りんご果汁 赤いゆ                   | 610<br>23.1<br>353                   | ・給食のやきそばを味わおう                                       |

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。  
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。  
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。  
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。  
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。  
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。