



# 令和6年 学校給食6月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

小学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (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		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
3	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		616
		あじフリッター 2こ	あじ	オキアミ アオサ			こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら だいずあぶら	
		ピビンバ	ぶたにく		にんじん こまつな	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら	
		ピリカラじる	とりにく いか とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさいキムチ ねぎ	じゃがいも	ごまあぶら	
4	火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		641
		とりにくのハーブやき	とりにく						
		ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング	
		えだまめのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ エリンギ グリンピース	じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	
5	水	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		633
		こめこのカレーなんばん	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく ねぎ			
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
		オレンジ				オレンジ			
6	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		642
		さばのしおやき	さば						
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリンピース ほししいたけ	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
		キャベツとたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ だいこん		ごま	
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		626
		しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ でんぶん		
		なすいりマーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ツナ		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	
10	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		599
		うみのかおりごはんのぐ	ツナ かつおぶし	ひじき しらすぼし ほしえび			さとう	ごま	
		たことじゃがいものからあげ	たこ				じゃがいも でんぶん こめこ	あぶら	
		なすのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす たまねぎ ねぎ			
11	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		623
		さわらノンエッグマヨやき	さわら					ノンエッグマヨネーズ	
		やさいのおかかあえ	かつおぶし		こまつな	はくさい	さとう		
		とりだんごじる	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが ねぎ	でんぶん		
いちごヨーグルト		だっしふんにゅう		いちご	さとう				
12	水	ロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		667
		オムレツ	たまご				でんぶん さとう	だいずあぶら	
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	
		フルーツポンチ				パイナップル みかん			
13	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		598
		たらフライのレモンソースかけ	たら			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	
		やさいとツナのあえもの	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
		みだくさんじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん		
14	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		589
		やきぎょうざ 2こ	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぶん		
		なまあげのちゅうかに	なまあげ とりにく えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しょうが ほししいたけ	さとう でんぶん	あぶら	
		やさいとしらすぼしのナムル		しらすぼし	にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	

★つぎのページへつづきます。

## 今月の愛知県産の食材



日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (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		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 ぎゅうにゅう・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
17月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		666
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	
	やきウインナー	ウインナー						
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
18火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		580
	ごぼういりつくね 2こ	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう でんぷん		
	こうやどうふのたまごとじ	たまご とりにく こうやどうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん		
	ふきのつくだに				ふき	さとう		
19水	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		675
	たまりしょうゆのわふうかけ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ ねぎ			
	ささみおおぼうめフライ	とりにく		おおぼ	うめ	こむぎこ こめこ パンこ	あぶら	
	こまつなのごまあえ	ツナ	しょくいくのひ	こまつな	もやし	さとう	ごま	
20木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		614
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ		
	ぶたにくのすきやきふうに	ぶたにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ ねぎ	さとう	あぶら	
	やさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり	さとう		
21金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		635
	はるまき	ぶたにく		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぷん	ごまあぶら あぶら だいたずあぶら	
	ビーフンいため	ツナ		にんじん ビーマン	もやし たけのこ にんにく	ビーフン	ごまあぶら	
	はっほうたん	ぶたにく いか えび		にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ ねぎ	さとう でんぷん	あぶら	
24月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		627
	なつやさいのこめこカレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん ビーマン トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん	だいたずあぶら	
	ふくじんづけ			しそ	だいこん ুরি なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	さとう		
25火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		607
	キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	だいたずあぶら あぶら	
	やさいのごまずあえ			こまつな にんじん	キャベツ コーン	さとう	ごま	
	ごじる	だいたず とうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ			
26水	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		676
	チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく						
	やきそば	ぶたにく ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそばめん	あぶら	
	れいとうみかん				みかん			
27木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		600
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
	ぶたにくととうがんのにももの	ぶたにく ちくわ なまあげ		にんじん さやいんげん	とうがん こんにやく	さとう		
	きゅうりとわかめのあえもの		わかめ		きゅうり		ドレッシング	
28金	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		597
	とりにくとレバーのあげに	とりにく とりレバー			しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
	キャベツのあかしそあえ			しそ	キャベツ			
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	でんぷん		

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

## 安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前すぎて、「かんで飲み込む」という動作を意識しないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまわずに飲み込むと、窒息する危険があります。

正しい姿勢で食べる、食べやすい大きさにして口に入れる、よくかむことを意識する、など気をつけ安全に楽しく食べましょう。

## 食べるときに注意が必要な食品

**球形のもの・つるつるしたもの**



ミニトマト ぶどう さくらんぼ うすらの卵 白玉団子

**粘着性が高いもの・だ液を吸うもの**



ごはん もち パン さつまいも