



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

中学校

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	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	たんぱく質 (g)
3 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		816
	あじフリッター 3個	あじ	オキアミ アオサ			小麦粉 米粉 でんぷん	油 大豆油	
	ピビンバ	豚肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	ピリカラ汁	鶏肉 いか 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
4 火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		786
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉						
	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	
	枝豆のクリームスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ えだまめ エリンギ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	バター 油	
5 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		825
	米粉のカレー南蛮	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく ねぎ			
	竹輪の磯辺揚げ 2個	ちくわ	あおのり			小麦粉	油	
	オレンジ				オレンジ			
6 木	白飯 牛乳		牛乳			米		815
	さばの塩焼き	さば						
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリーンピース 干しいたけ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	
	キャベツとたくあんのごまあえ			にんじん	キャベツ 大根		ごま	
7 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		806
	しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	
	切り干し大根の中華サラダ	ツナ		にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
10 月	白飯 牛乳		牛乳			米		753
	海の香りご飯の具	ツナ かつおぶし	ひじき しらす干し 干しえび			砂糖	ごま	
	たこじゃがいもの唐揚げ	たこ				じゃがいも でんぷん 米粉	油	
	なすのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ ねぎ			
11 火	白飯 牛乳		牛乳			米		783
	さわらノンエッグマヨ焼き	さわら					ノンエッグマヨネーズ	
	野菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜	はくさい	砂糖		
	鶏団子汁	豆腐 鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しょうが ねぎ	でんぷん		
いちごヨーグルト			脱脂粉乳		いちご	砂糖		
12 水	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		827
	オムレツ	卵				でんぷん 砂糖	大豆油	
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	
	フルーツポンチ				パインアップル みかん			
13 木	白飯 牛乳		牛乳			米		755
	たらフライのレモンソースかけ	たら			レモン果汁	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	
	野菜とツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		
	実だくさん汁	豚肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
14 金	白飯 牛乳		牛乳			米		765
	焼きぎょうざ 3個	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	生揚げの中華煮	生揚げ 鶏肉 えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぷん	油	
	野菜としらす干しのナムル		しらす干し	にんじん 小松菜	もやし	砂糖	ごま油	

★次ページへ続きます。

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		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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			
17月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		888
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
	焼きウインナー 2本	ウインナー						31.3
	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	白飯 牛乳		牛乳			米		755
	ごぼう入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん		
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		32.0
	ふきの佃煮				ふき	砂糖		
19水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		869
	たまりしょうゆの和風かけ汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ			
	ささみ大葉フライ	鶏肉		大葉	梅	小麦粉 米粉 パン粉	油	40.9
	小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	
20木	白飯 牛乳		牛乳			米		774
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	豚肉のすき焼き風煮	豚肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油	36.2
	野菜のしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖		
21金	白飯 牛乳		牛乳			米		797
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	ごま油 大豆油 油	
	ビーフン炒め	ツナ		にんじん ピーマン	もやし たけのこ にんにく	ビーフン	ごま油	31.7
	八宝湯	豚肉 いか えび		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん	油	
24月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		786
	夏野菜の米粉カレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	照り焼きハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん	大豆油	
	福神漬け			しそ	大根 うり なす れんこん きゅうり しょうが なたまめ	砂糖		28.3
25火	白飯 牛乳		牛乳			米		780
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	大豆油 油	
	野菜のごま酢あえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
	呉汁	大豆 豆乳 豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			29.1
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		
26水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		795
	チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉						
	焼きそば	豚肉 ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やしそばめん	油	31.5
	冷凍みかん				みかん			
27木	白飯 牛乳		牛乳			米		761
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	豚肉と冬瓜の煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	とうがん こんにゃく	砂糖		31.7
	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	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		755
	鶏肉とレバーの揚げ煮	鶏肉 鶏レバー			しょうが	でんぷん 砂糖	油	
	キャベツの赤しそあえ			しそ	キャベツ			30.9
	かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		

安全においしく給食を食べるために

※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。

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おいしく食べましょう。

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



粘性が高いもの・だ液を吸うもの

