



# 令和5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	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)
1 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		560
	けんちんしのだのごまだれかけ	とうふ あぶらあげ たら	ひじき	にんじん		さとう でんぶん	ごま	
	きゅうりのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり			
2 金	アカモクいりつみれだんごじる	とうふ たら	アカモク	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん しょうが えのきたけ ねぎ	でんぶん		22.5
	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		696
	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	
チキンハムステーキ	とりにく ぶたにく							
5 月	フルーツポンチ				パインアップル もも			27.6
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		566
	さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう でんぶん		
こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま		
6 火	ごじる	だいず とうにゅう みそ あぶらあげ ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ			24.5
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		599
	しゅうまい 2こ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぶん		
ビーフンいため	ツナ		にんじん ビーマン	もやし たけのこ ほししいたけ にんにく	ビーフン	ごまあぶら あぶら		
7 水	はっぼうたん	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 でんぶん	あぶら	32.1
	かんそうござかな		かたくちいわし			さとう		
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		582
にくひじきごはんのぐ	ぶたにく	ひじき		グリーンピース にんにく	さとう			
あじのしおやき	あじ							
8 木	うずらたまごいりかんとうに	なまあげ うずらたまご きつぽール	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく			30.3
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		593
	たことだいずのあまから	たこ だいず				でんぶん こめこ 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			
9 金	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	でんぶん		25.5
	くろロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		663
	てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぶん	だいずあぶら	
ごぼうとえだまめのサラダ (たくじょうごまドレッシング)				ごぼう キャベツ えだまめ		ごまドレッシング		
12 月	マカロニいりミネストローネ	とりにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	マカロニ		29.6
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		697
	カレーライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	あぶら	
だいずいりナゲット 2こ	とりにく だいず		にんじん		でんぶん	あぶら		
13 火	にんじんサラダ	ハム		にんじん	キャベツ	さとう	ごま	27.3
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		610
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ		
にくじゃが	ぶたにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ グリーンピース こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら		
14 水	たくあんときゅうりのあえもの				だいこん きゅうり			28.0
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		610
	ごぼういりつくね 2こ	とりにく			たまねぎ ごぼう	でんぶん さとう		
こうやどうふのたまごとし	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 でんぶん			
15 木	れいとうみかん				みかん			26.6
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		608
	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		
ピビンバ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし	さとう	ごまあぶら		
15 木	わかめスープ	とりにく とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ コーン ねぎ	でんぶん		24.6
	ヨーグルト		ヨーグルト					

★ つぎのページへつぎます

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

た 食べたらしっかり は 歯をみがこう！

6/4~6/10  
は 歯と口の 健康週間

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		たんぱく質 (g)
16	金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ソフトめん	695	
		わふうかけじ	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ほししいたけ ねぎ				
		あじフリッター 2こ	あじ	オキアミ あおさ				こむぎこ でんぷん		あぶら だいずあぶら
		きりぼしだいこんのあえもの	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		
19	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	582	
		キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにुक ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら だいずあぶら		
		こまつなのじゃこあえ		しらすほし	こまつな	もやし	さとう			
		はっちょうみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ	じゃがいも			
		あいちけんさんあかしそふりかけ				あかしそ				
20	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	697	
		さわらのしおやき	さわら							
		にまめ	とりにく だいず	こんぶ	にんじん		さとう			
		なまあげのそぼろに	なまあげ ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが グリーンピース ほししいたけ	さとう でんぷん	あぶら		
		やさいぜりー			にんじんにじる	みかんかじゅう	さとう			
21	水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	607	
		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 だいずあぶら		
		だいこんサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン		ドレッシング		
		えびだんごスープ	とりにく えび ぎょにく		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ	でんぷん			
22	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	570	
		とりにくのこうみだれかけ	とりにく		ねぎ	しょうが ねぎ	さとう			
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり コーン	さとう	ごま		
		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			
23	金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				パン	653	
		あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
		コーンサラダ (たくじょうコールスロドレッシング)				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
		きのこのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう たっしふんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	こむぎこ	バター あぶら		
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	602	
		ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター		
		オムレツ	たまご				でんぷん さとう	だいずあぶら		
		メロン				メロン				
27	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	644	
		ぶりのたつたあげ	ぶり				でんぷん	あぶら		
		こまつなのナムル			こまつな		さとう	ごま ごまあぶら		
		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 ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
28	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ	576	
		とうふハンバーグのわふうあんかけ	とうふ とりにく			だいこん たまねぎ	こめこパンこ さとう でんぷん			
		ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう こんにやく えだまめ	さとう	ごま ごまあぶら		
		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 でんぷん			
29	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	588	
		いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	さとう でんぷん			
		なまあげとキャベツのみそいため	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	キャベツ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
		とうがんにじる	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	とうがん ほししいたけ ねぎ	でんぷん			
30	金	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				ソフトめん	755	
		にくみそかけ	ぶたにく とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん	あぶら		
		コロツケ	ぶたにく ぎゅうにゅう			たまねぎ にんじん	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	あぶら		
		えだまめサラダ (たくじょうイタリアンドレッシング)				キャベツ えだまめ		ドレッシング		

※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。

### 今月の愛知県産の食材



米



牛乳



卵



小松菜



きゅうり



たまねぎ



ねぎ



キャベツ



なす



とうがん



メロン



大根