



# 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

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 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	
1 木	白飯 牛乳		牛乳			米		710
	けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	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			
	アカモク入りつみれ団子汁	豆腐 たら	アカモク	にんじん ねぎ	玉ねぎ れんこん しょうが えのきたけ ねぎ	でんぷん		
2 金	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		799
	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	焼きそばめん	油	
	チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉						
	フルーツポンチ				パインアップル もも			
5 月	白飯 牛乳		牛乳			米		723
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	砂糖 でんぷん		
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	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 ねぎ			
6 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		772
	しゅうまい 3個	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 小麦粉 でんぷん		
	ピーマン炒め	ツナ		にんじん ピーマン	もやし たけのこ 干しいたけ にんにく	ピーマン	ごま油 油	
	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	
7 水	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		724
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	肉ひじきごはんの具	豚肉	ひじき		グリーンピース にんにく	砂糖		
	あじの塩焼き	あじ						
8 木	うずら卵入り関東煮	生揚げ うずら卵 さつまボール	昆布	にんじん	大根 こんにやく			746
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	たこと大豆のあまから	たこ 大豆				でんぷん 米粉 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		
9 金	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにやく ねぎ	でんぷん		834
	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん	大豆油	
	ごぼうと枝豆のサラダ (卓上ごまドレッシング)				ごぼう キャベツ えだまめ		ごまドレッシング	
12 月	マカロニ入りミネストローネ	鶏肉		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ	マカロニ		851
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	カレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	大豆入りナゲット 2個	鶏肉 大豆		にんじん		でんぷん	油	
13 火	にんじんサラダ	ハム		にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	745
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	肉じゃが	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	
14 水	たくあんときゅうりのあえもの				大根 きゅうり			750
	白飯 牛乳		牛乳			米		
	ごぼう入りつくね 2個	鶏肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖		
	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		
15 木	冷凍みかん				みかん			780
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	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		
	ビビンバ	豚肉		にんじん ほうれんそう	にんにく もやし	砂糖	ごま油	
	わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ コーン ねぎ	でんぷん		

★ 次のページへ続きます

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>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------



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	
16 金	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん	882
	和風かけ汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ ねぎ			
	あじフリッター 2個	あじ	オキアミ あおさ				小麦粉 でんぷん 油 大豆油	
	切り干し大根のあえもの	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり		砂糖 ごま ごま油	
19 月	白飯 牛乳		牛乳				米	733
	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 油 大豆油	
	小松菜のじゃこあえ		しらす干し	小松菜	もやし		砂糖	
	八丁みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう ねぎ		じゃがいも	
	愛知県産赤しそふりかけ			赤しそ				
20 火	白飯 牛乳		牛乳				米	856
	さわらの塩焼き	さわら						
	煮豆	鶏肉 大豆	昆布	にんじん			砂糖	
	生揚げのそぼろ煮	生揚げ 豚肉		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		砂糖 でんぷん 油	
	野菜ゼリー			にんじん汁	みかん果汁		砂糖	
	21 水	麦ごはん 牛乳		牛乳				
春巻き		豚肉		にんじん いら	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	
大根サラダ		ツナ			大根 きゅうり コーン		ドレッシング	
えび団子スープ		鶏肉 えび 魚肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ		でんぷん	
22 木	白飯 牛乳		牛乳				米	703
	鶏肉の香味だれかけ	鶏肉		ねぎ	しょうが ねぎ		砂糖	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり コーン		砂糖 ごま	
	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	
23 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳				パン	785
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁		パン粉 小麦粉 砂糖 油	
	コーンサラダ (卓上コールスロッドレッシング)				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	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ	玉ねぎ しめじ		小麦粉 バター 油	
26 月	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	744
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース		じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター	
	オムレツ	卵					でんぷん 砂糖 大豆油	
	メロン				メロン			
27 火	白飯 牛乳		牛乳				米	781
	ぶりの竜田揚げ	ぶり					でんぷん 油	
	小松菜のナムル			小松菜			砂糖 ごま ごま油	
	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 ねぎ		砂糖 でんぷん 油 ごま油	
28 水	白飯 牛乳		牛乳				米	726
	豆腐ハンバーグの和風あんかけ	豆腐 鶏肉			大根 玉ねぎ		米粉パン粉 砂糖 でんぷん	
	ごもきんぴら	さつまいも		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ		砂糖 ごま ごま油	
	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	
29 木	麦ごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	728
	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅		砂糖 でんぷん	
	生揚げとキャベツのみそ炒め	豚肉 生揚げ みそ		にんじん	キャベツ		じゃがいも 砂糖 でんぷん 油	
	とうがんと汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	とうがん 干しいたけ ねぎ		でんぷん	
30 金	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん	934
	肉みそかけ	豚肉 鶏肉 油揚げ さつまいも みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ		砂糖 でんぷん 油	
	コロッケ	豚肉 牛肉			玉ねぎ にんじん		じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油	
	枝豆サラダ (卓上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

