# ６月　小学校給食献立表



目標
よくかんで食べよう

大府市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立名 | 体を作る | | 体の調子をととのえる | | エネルギーになる | | エネルギー（kcal） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質（g） |
| 1 | 水 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 552 |
| | | あじのカレーふうみやき | あじ | | | | | | |
| | | ひじきのいために | 鶏肉 | ひじき | にんじん<br>さやいんげん | | 砂糖 | 米油 | |
| | | ぶたじる | 豚肉　豆腐　みそ | | にんじん　ねぎ | しめじ　だいこん<br>ごぼう　ねぎ | じゃがいも | | 28.7 |
| 2 | 木 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 562 |
| | | ぶたにくのしょうがやき | 豚肉 | | | 玉ねぎ　しょうが | 砂糖 | | |
| | | さやいんげんとツナのあえもの | ツナ | | さやいんげん | もやし　コーン | 砂糖 | | |
| | | さわにわん | 鶏肉　豆腐 | | にんじん　こまつな<br>ねぎ | 干ししいたけ<br>ごぼう　ねぎ | でんぷん | | 31.1 |
| 3 | 金 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 640 |
| | | とうふﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのおろしｿｰｽかけ | 豆腐　鶏肉 | | | 玉ねぎ　だいこん | 砂糖　でんぷん<br>じゃがいも　米粉 | 油 | |
| | | やさいのそぼろに | 豚肉　生揚げ | | にんじん | 玉ねぎ　たけのこ<br>干ししいたけ　枝豆<br>しょうが | じゃがいも　砂糖　でんぷん | | |
| | | きゅうりのうめのかあえ | | | | きゅうり　梅 | | ごま | 27.4 |
| 6 | 月 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 587 |
| | | たことだいずのあまから | たこ　大豆 | | | | 米粉　でんぷん　砂糖 | 米油 | |
| | | ｷｬﾍﾞﾂとささみのあえもの | ささみ | | | キャベツ　もやし | 砂糖 | | |
| | | たまふじる | 豆腐　かまぼこ | | にんじん　ねぎ | はくさい　だいこん<br>えのきたけ　ねぎ | ふ | | 27.1 |
| 7 | 火 | ちゅうかめん　牛乳 | | 牛乳 | | | 中華めん | | 604 |
| | | ちゃんぽんｽｰﾌﾟ | 豚肉　なると　いか | | にんじん　ねぎ | はくさい　キャベツ<br>もやし　ねぎ<br>たけのこ　しょうが<br>干ししいたけ | | | |
| | | しゅうまい(2こ) | 豚肉　鶏肉　たらすり身 | | | 玉ねぎ | でんぷん　パン粉<br>小麦粉 | | |
| | | ひじきとはるさめのごまずあえ | ツナ | ひじき | にんじん　こまつな | キャベツ　コーン | はるさめ　砂糖 | ごま油　ごま | 27.0 |
| 8 | 水 | げんまいごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　玄米 | | 600 |
| | | カレー | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも | | |
| | | ごぼうサラダ<br>(あおじそドレッシング) | ささみ | | にんじん | ごぼう　キャベツ<br>コーン | | ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | |
| | | オレンジ | | | | オレンジ | | | 20.6 |
| 9 | 木 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 620 |
| | | いかフリッター<br>（1．2ねん1こ、3ねん～2こ） | いか | オキアミ | | | 小麦粉 でんぷん | 油 | |
| | | なまあげのちゅうかに | 豚肉　生揚げ | | にんじん | 玉ねぎ　たけのこ<br>枝豆　干ししいたけ<br>しょうが | 砂糖　でんぷん | | |
| | | あおなのナムル | | | こまつな | もやし | 砂糖 | ごま　ごま油 | 27.0 |
| 10 | 金 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 582 |
| | | めひかりフライ(2こ) | めひかり | | | | パン粉　小麦粉 | 米油 | |
| | | ごもくきんぴら | 豚肉 | | にんじん<br>さやいんげん | ごぼう　こんにゃく | 砂糖 | ごま油 | |
| | | にらたまじる | 鶏肉　卵 | | にら　にんじん | 玉ねぎ　もやし<br>干ししいたけ | でんぷん | | 24.4 |
| 13 | 月 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 560 |
| | | とりにくのこうみやき | 鶏肉 | | | しょうが　にんにく | | | |
| | | いそかあえ(きざみのり) | | のり | ほうれんそう | もやし | 砂糖 | | |
| | | ごじる | 豚肉　大豆　豆腐　豆乳<br>みそ | | にんじん　ねぎ | こんにゃく　だいこん<br>ごぼう　ねぎ | | | 25.8 |
| 14 | 火 | ｻﾝﾄﾞｲｯﾁﾛｰﾙﾊﾟﾝ　牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 688 |
| | | ｳｲﾝﾅｰのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ(2ほん) | ウインナー | | | | 砂糖　でんぷん | | |
| | | やさいのスープに | ベーコン | | にんじん | 玉ねぎ　キャベツ<br>コーン | じゃがいも | | |
| | | ナタデココポンチ | | | | ナタデココ　パイン缶<br>黄桃缶　みかん缶 | 砂糖 | | 23.3 |
| 15 | 水 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 607 |
| | | ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ(にくたまごそぼろ) | 豚肉　鶏レバー　卵 | | | にんにく | 砂糖 | 米油 | |
| | | （やさいナムル） | | | ほうれんそう | もやし | 砂糖 | ごま油 | |
| | | （たれ） | みそ | | | しょうが | 砂糖 | ごま油 | |
| | | ビーフンじる | 鶏肉 | わかめ | にんじん　にら　ねぎ | 玉ねぎ　はくさい<br>ねぎ　干ししいたけ | ビーフン | | |
| | | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | 26.8 |
| 16 | 木 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 622 |
| | | ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのわふうあんかけ | 豚肉　鶏肉 | | | 玉ねぎ　しょうが | 砂糖　でんぷん | 米油 | |
| | | やさいのおかかあえ | かつお節 | | | キャベツ　もやし | 砂糖 | | |
| | | けんちんじる | 鶏肉　豆腐　油揚げ | | にんじん　ねぎ | だいこん　ごぼう<br>ねぎ | | | 28.1 |

歯と口の健康週間

うらへつづきます

# 6月　小学校給食献立表



目標
よくかんで食べよう

大府市教育委員会

| 日 | 曜 | 献立名 | 体を作る | | 体の調子をととのえる | | エネルギーになる | | エネルギー(kcal) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質(g) |
| 17 | 金 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 643 |
| | | さばのぎんがみやき | さば　みそ | | | | 砂糖　米粉 | | |
| | | じゃがいものうまに | 豚肉　はんぺん | | にんじん<br>さやいんげん | 玉ねぎ　こんにゃく | じゃがいも　砂糖 | | |
| | | きゅうりとわかめのすのもの | | わかめ | | きゅうり　コーン | 砂糖 | | 29.6 |
| 20 | 月 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 623 |
| | | いわしのうめに | いわし | | 赤じそ | 梅肉 | 砂糖　でんぷん | | |
| | | おやこに | 鶏肉　卵　かまぼこ | | にんじん　ねぎ | 玉ねぎ　切り干し大根<br>干ししいたけ　ねぎ | 砂糖　でんぷん | | |
| | | ｷｬﾍﾞﾂのこんぶあえ | | 塩こんぶ | | キャベツ | | | 29.4 |
| 21 | 火 | 【あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ】 | | | | | | | 643 |
| | | きしめん　牛乳 | | 牛乳 | | | きしめん | | |
| | | ごもくじる | 鶏肉　かまぼこ　油揚げ | | にんじん　ねぎ | もやし　ねぎ<br>干ししいたけ | | | |
| | | あいちけんさんたまねぎと<br>しそのかきあげ | | | にんじん　青じそ | 玉ねぎ　ごぼう　枝豆 | ながいも　小麦粉 | 米油 | |
| | | かりもりとたくあんのあえもの | | | | かりもり　大根漬け | | | |
| | | れいとうみかん | | | | みかん | | | 23.0 |
| 22 | 水 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 621 |
| | | けんちんしのだのごまだれかけ | 豆腐　油揚げ　たらすり身 | ひじき | にんじん | | 砂糖　でんぷん | ごま | |
| | | ﾋﾟｰﾏﾝとじゃがいものきんぴら | はんぺん | | ピーマン | | じゃがいも　砂糖 | 米油 | |
| | | えびだんごじる | えび団子　豆腐 | | にんじん　ねぎ | えのきたけ　はくさい<br>ねぎ | | | 24.0 |
| 23 | 木 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 553 |
| | | やきぎょうざ(2こ) | 豚肉 | | | キャベツ　玉ねぎ<br>にら | パン粉　でんぷん<br>小麦粉 | | |
| | | きりぼしだいこんの<br>オイスターソースいため | ツナ | | にんじん | 切り干し大根<br>キャベツ　もやし | | | |
| | | ぶたキムチスープ | 豚肉　豆腐 | | にんじん　にら　ねぎ | もやし　キムチ漬け<br>ねぎ | | | 22.9 |
| 24 | 金 | たまりめし(ｱﾙﾌｧかまい)　牛乳 | 油揚げ | 牛乳 | にんじん | こんにゃく<br>干ししいたけ | アルファ化米　砂糖<br>アルファ化もち米 | | 565 |
| | | ごぼういりつくね(2こ) | 鶏肉　豚肉 | | | 玉ねぎ　ごぼう | でんぷん　砂糖 | 油 | |
| | | やさいとわかめのあえもの | | わかめ | にんじん | はくさい | | | |
| | | たまねぎのみそしる | 豚肉　豆腐　みそ | | ねぎ | 玉ねぎ　えのきたけ<br>ねぎ | じゃがいも | | |
| | | フルーツゼリー | | | | もも | 砂糖 | | 22.5 |
| 27 | 月 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 555 |
| | | さけのしょうゆこうじやき | さけ | | | | | | |
| | | オクラのごまあえ | | | オクラ | | 砂糖 | ごま | |
| | | とりだんごじる | 鶏団子　豆腐 | | にんじん　こまつな<br>ねぎ | えのきたけ　ねぎ | | | 29.4 |
| 28 | 火 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | 574 |
| | | きなこあげパン<br>(こがたロールパン) | きな粉 | | | | パン　砂糖 | 米油 | |
| | | ﾗﾀﾄｩｲﾕ | 豚肉　ベーコン | | トマト　にんじん | 玉ねぎ　ズッキーニ<br>なす　にんにく | | オリーブ油 | |
| | | チキンとアスパラガスのサラダ<br>(イタリアンドレッシング) | ささみ | | アスパラガス | 枝豆　コーン<br>キャベツ | | ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 24.7 |
| 29 | 水 | むぎごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 602 |
| | | マーボーどうふ | 豚肉　鶏レバー　豆腐　みそ | | にんじん　ねぎ | 玉ねぎ　ねぎ　しょうが | 砂糖　でんぷん | | |
| | | きりぼしだいこんのちゅうかあえ | ツナ | | チンゲンサイ | 切り干し大根 | 砂糖 | ごま油　ごま | |
| | | メロン | | | | メロン | | | 26.9 |
| 30 | 木 | ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 646 |
| | | コロッケ | 豚肉　牛肉 | | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも　パン粉<br>小麦粉　砂糖 | 米油 | |
| | | ピーマンいりやさいいため | ウィンナー | | ピーマン | キャベツ | | 米油 | |
| | | とうがんじる | 鶏肉　油揚げ | | にんじん　ねぎ | とうがん<br>干ししいたけ　ねぎ | でんぷん | | 21.7 |

| | |
|---|---|
| 平均値 | 602 |
| | 26.0 |
| 基準値 | 630 |
| | 26.0 |

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

じゃがいも　さやいんげん　キャベツ　きゅうり　にんじん
こまつな　しそ　かりもり　ズッキーニ　ねぎ　なす　トマト
だいこん　切り干し大根　たけのこ　玉ねぎ　とうがん
オクラ　チンゲンサイ　メロン　みかん



21日（火）「愛知を食べる学校給食の日」
きしめん(郷土料理)

**おぶちゃんマーク**

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。

**よくかんで食べよう**

6月4日～6月10日は歯と口の健康週間です。かむことが意識できるよう、たこ・いか・たけのこ・えだまめ・めひかりのフライ・ごぼう・こんにゃくなど、かみごたえのある食品を使っています。

**かむことの効果**

① 消化を助ける　②脳の働きをよくする
③むし歯を防ぐ　④肥満を防ぐ



・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。