

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

歯と口の健康習慣

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) たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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 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 ごぼう ねぎ	じゃがいも		28.6
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 ねぎ	干しいたけ ごぼう ねぎ	でんぷん		31.2
3	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		646
		とうふハンバーグおろしソースかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ だいこん	砂糖 でんぷん 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 干しいたけ 枝豆 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	28.5
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	
		キャベ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 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		602
		ちゃんぽんスープ	豚肉 なたと いか		にんじん ねぎ	はくさい キャベツ もやし ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ			
		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 小麦粉		
		ひじきとはるさめのごますあえ	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	26.9
8	水	げんまいごはん 牛乳		牛乳			米 玄米		602
		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 (あおじそドレッシング)	ささみ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
		オレンジ				オレンジ			21.1
9	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		581
		いかフリッター (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 枝豆 干しいたけ 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	24.3
10	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		580
		めひかりフライ (1. 2ねん1こ、3ねん～2こ)	めひかり				パン粉 小麦粉	米油	
		ごもくきんびら	豚肉		にんじん 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 干しいたけ	でんぷん		24.3
13	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		563
		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 みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ			25.9
14	火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		692
		ウインナーのケチャップソースかけ(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 コーン	じゃがいも		
		ナタデココボンチ				ナタデココ バイン缶 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		614
		びびんバ(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 ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
16	木	ヨーグルト		ヨーグルト					28.0
		ごはん 牛乳		牛乳			米		638
		ハンバーグのわふうあんかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん パン粉	米油	
		やさいのおかかあえ	かつお節			キャベツ もやし	砂糖		
16	木	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 ねぎ			27.0

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) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
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 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		
20 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		622
	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 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツのこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ			
21 火	【あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ】							648
	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 干しいたけ			
	あいちゃんさんたまねぎと 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おえもの				かりもり 大根漬け			
	れいとうみかん				みかん			
22 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		627
	けんちんしのだのごまだれがけ	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	
	ピ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 ねぎ			
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 にら	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	きりぼしだいこんの オイスターソースいため	ツナ		にんじん	切り干し大根 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 ねぎ			
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 干しいたけ	アルファ化米 砂糖 アルファ化もち米		561
	ごぼううりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	油	
	やさいとわかめのおえもの		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 ねぎ	じゃがいも		
	フルーツゼリー				もも	砂糖		
27 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		562
	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 ねぎ	えのきたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
28 火	牛乳		牛乳					570
	きなこあげパン (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 スッキーニ 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 (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 キャベツ		ドレッシング	
29 水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		606
	マーボー豆腐	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			
30 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		649
	コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	ピーマンいりやさしいため	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 干しいたけ ねぎ	でんぷん		

＜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 スッキーニ 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



よくかんで食べよう



6月4日～6月10日は歯と口の健康習慣です。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。



おぶちゃんマーク

大府市のホームページで【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。ぜひ

21日(火)「愛知を食べる学校給食の日」
きしめん(郷土料理)

平均値	603
	26.1
基準値	630
	26.0



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。