

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

歯と口の健康週間

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	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		616	
		さわらのうめしそだれかけ	さわら		赤じそ	梅	砂糖 でんぶん			
		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 でんぶん			
		いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖			
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		595	
		とりにくのこうみやき	鶏肉			しょうが にんにく				
		きゅうりとツナのあえもの	ツナ			きゅうり キャベツ		ドレッシング		
		みだくさんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ しめじ	でんぶん			
5	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		565	
		たことだいずのあまから	たこ 大豆			枝豆	砂糖 でんぶん 米粉	米油		
		じゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖			
		にらたまじる	鶏肉 卵		にら にんじん	玉ねぎ もやし えのきたけ	でんぶん			
6	火	げんまいごはん 牛乳		牛乳			米 玄米		591	
		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(ごまドレッシング)	ささみ		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		
		オレンジ				オレンジ				
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		625	
		さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉			
		ちくぜんに	鶏肉 はんぺん 高野豆腐		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく ごぼう 干しいたけ	砂糖	米油		
		やさいとわかめのあえもの		わかめ	にんじん	もやし				
8	木	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		573	
		ちゃんぽんスープ	豚肉 いか なんと		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ				
		しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身		玉ねぎ		でんぶん パン粉 小麦粉			
		チンゲンサイのいためもの	ツナ		チンゲンサイ 赤ピーマン	コーン	砂糖	ごま油		
9	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		574	
		めひかりフライ (1・2ねん1び、3ねん～2び)	めひかり				パン粉 小麦粉	米油		
		ごもくきんびら	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	ごま油		
		たまねぎのみそしる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも			
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		657	
		いかフリッター (1～3ねん1こ、4ねん～2こ)	いか	オキアミ			小麦粉 でんぶん 砂糖	油		
		なまあげのちゅうかに	豚肉 生揚げ うずら卵		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぶん			
		あおなのあえもの			こまつな	切り干し大根	砂糖	ごま ごま油		
13	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		595	
		ハヤシライス	豚肉		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 砂糖 小麦粉	豆乳 マーガリン		
		えだまめサラダ (ごうみじおドレッシング)	ツナ			枝豆 キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
		ひとくちチーズ(2こ)		チーズ						
14	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		586	
		あじのしょうゆこうじやき	あじ							
		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			
		オクラのごまあえ		オクラ			砂糖	ごま		
15	木	きなこあげパン (こがたロールパン) 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	米油	551	
		ラトウユウ	豚肉 ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ ツッキーニ なす にんにく		オリーブ油		
		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		
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
16	金	ハンバーグのしそおろしソースかけ	豚肉 鶏肉		青じそ	だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぶん		607	
		ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	米油		
		けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ				

うらへつづきます



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
みなさんは、よくかむことを意識していますか？

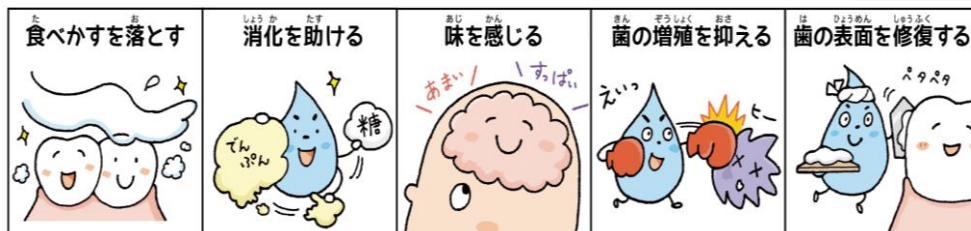
よくかむほど

だ液が出るんだ。

だ液は体によい

働きがたくさんあるよ！

だ液の働き



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	
19 月	【あいちをたべるがっこうきゅうしよくのひ】 ごはん 牛乳		牛乳	知多3号たまねぎを 使用します！		米		596
	ぶたにくとたまねぎの しょうがいため		豚肉		玉ねぎ しょうが	砂糖	米油	
	かりもりのあえもの		ツナ		かりもり コーン	砂糖		
	あいちやさいのみそしる	油揚げ 豆腐 みそ			キャベツ なす ねぎ	じゃがいも		
	れいとうみかん				みかん			
20 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		619
	ビビンバ(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	砂糖	ごま油	
	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ	ピーマン		
21 水	ヨーグルト		ヨーグルト					26.6
	ごはん 牛乳		牛乳			米		571
	いわしのうめい	いわし		赤じそ	梅肉	でんぶん 砂糖		
	うのはなのいり	おから ちくわ		にんじん	コーン 枝豆	砂糖	米油 ごま油	
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ たけのこ			26.2
22 木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		605
	ごもくじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	もやし ほうさい ねぎ 干しいたけ			
	ちくわのいそべあげ (1〜3ねん1こ、4ねん〜2こ)	ちくわ	あおのり			小麦粉 米粉	米油	
	えだまめのツナあえ	ツナ		にんじん	枝豆 キャベツ	砂糖		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
23 金	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉		661
	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 でんぶん		
	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	
	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 アルファ化もち米 砂糖	油	554
	ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	でんぶん 砂糖	油	
26 月	きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			
	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ			23.9
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖		
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
27 火	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	切り干し大根 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ	砂糖 でんぶん		612
	なまあげとキャベツのいためもの	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぶん	米油	
	メロン				メロン			
28 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		600
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	砂糖 でんぶん 小麦粉 パン粉	米油	
	チンゲンサイともやしのあえもの	ささみ		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま	
	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			
	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		
29 木	やき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 でんぶん		617
	キャベツツナー				キャベツ		米油	
	カレースープに	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも		
30 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		638
	けんちんしののだのあまみそかけ	豆腐 油揚げ たらすり身 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぶん	油	
	うめのかあえ				きゅうり もやし 梅		ごま	
	とりだんごじる	鶏団子 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ			

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

じゃがいも・オクラ・キャベツ・きゅうり・こまつな
しそ・かりもり・だいこん・玉ねぎ・知多3号たまねぎ
とうがん・トマト・なす・にんじん・ねぎ
ほうれんそう・チンゲンサイ・メロン

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
ひご覧いただき、家庭でもお試しください。



平均値	600
基準値	26.4
	640
	26.5

大府市では、「あいちの伝統野菜」を知ってもらうために、
19日の学校給食において「知多3号たまねぎ」という品種の
伝統野菜を使用します。肉厚で水分が多く、玉ねぎ特有の
辛さや香りが少ないのが特徴です。いつもの玉ねぎとの違い
がわかるかな？ぜひ味わって食べてみてください！



・19日(月)
「愛知を食べる学校給食の日」
知多3号たまねぎ(伝統野菜)
・22日(木) きしめん(郷土料理)



おぶちゃん
マーク