

# 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		体の調子を整える		体を動かすエネルギーになる		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	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		608
		さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
1	火	うのはないりに	おから ちくわ		にんじん	コーン 枝豆	砂糖	米油 ごま油	29.3
		さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ねぎ 干しいたけ ごぼう	でんぷん		
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		674
		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	ごま油	
2	水	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 こんにやく	じゃがいも 砂糖		27.6
		やさいのツナあえ	ツナ		こまつな	キャベツ もやし	砂糖		
3	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		578
		そうだかつおのおかか	そうだかつお				砂糖 でんぷん		
3	木	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		29.2
		ぶたじる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ			
4	金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		679
		ウイナーのケチャップソースかけ(2はん)	ウイナー				砂糖 でんぷん		
4	金	キャベツソテー				キャベツ		米油	26.4
		チキンとやさいのスープに	鶏肉		にんじん さやえんどう	玉ねぎ コーン	じゃがいも		
4	金	ナタデココポンチ				もも缶 パイン缶 ナタデココ オレンジジュース			26.4
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
7	月	めひかりフライ(2こ)	めひかり				パン粉 小麦粉	米油	626
		ちくぜんに	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう こんにやく 干しいたけ	砂糖	米油	
7	月	こまつなときりほしだいこんのごまあえ	ツナ		こまつな	切り干し大根	砂糖	ごま油 ごま	28.8
		げんまいごはん 牛乳		牛乳			玄米 米		
8	火	ハンバーグのしおろしソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉		青しそ	だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉		649
		ひじきのいために	はんぺん	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
8	火	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		29.1
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
9	水	あゆのかんろに	あゆ	愛知県産の あゆを使います			砂糖		582
		ごもくきんぴら	ささみ		にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ こんにやく	砂糖	ごま油	
9	水	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		にんじん こまつな ねぎ	だいこん ねぎ			26.1
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
10	木	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	617
		ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん	だいこん こんにやく 枝豆	砂糖		
10	木	オレンジ				オレンジ			28.4
		ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		
11	金	ちゃんぼんめんスープ	豚肉 いか なんと		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			596
		しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
11	金	チンゲンサイのいためもの	ちくわ		チンゲンサイ	エリンギ		ごま油	28.6
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
14	月	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		680
		チキンカツ	ささみ				パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
14	月	アスパラガスのサラダ (やさいドレッシング)			アスパラガス	枝豆 コーン キャベツ		ドレッシング	25.2
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
15	火	さばのしおこうじやき	さば						587
		オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
15	火	けんちんじる	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ こんにやく			25.0
		むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
16	水	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	592
		(やさいナムル)			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
16	水	(たれ)	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	25.9
		ビーフンスープ	鶏肉	わかめ	にんじん いら ねぎ	玉ねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
16	水	ももゼリー				もも	砂糖		25.9

うらへつづきます

〈お知らせ〉 9日(水)に、あゆの甘露煮、25日(金)に、抹茶を使用します。これは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により影響を受けた水産業・農業を支援するため、学校給食へ無償提供されたものです。

# 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		体の調子を整える		体を動かすエネルギーになる		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 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		647
	あじのいそべあげ(2こ)	あじ オキアミ				小麦粉 でんぷん	大豆油	
	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぷん		
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ			
18 金	牛乳		牛乳					601
	きなこあげパン	きな粉				パン 砂糖	米油	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん パセリ トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖		
	ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ささみ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
	ひとくちチーズ(2こ)		チーズ					
21 月	【あいちをたべるがっこうきょうしゅくのひ】 ごはん 牛乳		牛乳			米		603
	ぶたのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖		
	かりもりのあえもの	ツナ		こまつな	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		にんじん ねぎ	キャベツ なす ねぎ	じゃがいも		
	れいとうみかん				みかん			
22 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		565
	いわしのうめに	いわし		赤しそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	きりぼしだいこんのもの	豚肉		にんじん さやいんげん	切り干し大根	砂糖	米油	
	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		
23 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		667
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぷん		
	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		
	はるさめとえだまめのごまずあえ	ツナ		にんじん	枝豆 キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	
24 木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		674
	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 小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン	
	とりにくのハーブやき	鶏肉						
	かいそうサラダ (ごみしおドレッシング)	ハム	ひじき 昆布 くわわかめ	にんじん	きゅうり 枝豆 コーン		ドレッシング	
25 金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		598
	ごもくじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ	しめじ はくさい ねぎ	でんぷん		
	ぶたにくとアスパラのいためもの	豚肉		アスパラガス にんじん	たけのこ	砂糖	ごま油	
	まっちゃんパン	豆乳				小麦粉 砂糖	米油	
28 月	たまりめし 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん	たけのこ こんにやく	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖		566
	ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう 大豆	でんぷん 砂糖	なたね油	
	きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり			
	とうふとゆばのすましじる	豆腐 湯葉		にんじん こまつな	だいこん 玉ねぎ えのきたけ			
	やさいぜりー			にんじん	みかん	砂糖		
29 火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		638
	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		
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ		ピーマン	キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	メロン				メロン			
30 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		595
	アジ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	米油	
	チンゲンサイともやしのごまあえ	ツナ		チンゲンサイ	もやし コーン	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	でんぷん		

## <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 あおしそ かりもり だいこん  
きりぼしだいこん たけのこ たまねぎ  
チンゲンサイ とうがん トマト なす  
にんじん ねぎ ピーマン パセリ  
さやえんどう ほうれんそう  
メロン



おぶちゃんマーク  
愛知県の郷土料理・地場産物 使用日

21日(月) 「愛知を食べる学校給食の日」

25日(金) きしめん

平均値	619
	27.4
基準値	630
	26.0



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。