６月　小学校給食献立表



目標

よくかんで食(た)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 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		28.7
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 ねぎ	干ししいたけ ごぼう　ねぎ	でんぷん		31.1
3	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		646
		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 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	28.4
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 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 もやし　ねぎ たけのこ　しょうが 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 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 (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		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 （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	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 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 みそ		にんじん　ねぎ	こんにゃく　だいこん 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		692
		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 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 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
		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 ねぎ　干ししいたけ	ビーフン		
		ヨーグルト		ヨーグルト					28.0
16	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		641
		ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのわふうあんかけ	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		
		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			27.2

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 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 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】							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 干ししいたけ			
		あいちけんさんたまねぎと 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あえもの				かりもり　大根漬け			
		れいとうみかん				みかん			23.9
22	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		631
		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 ねぎ			24.9
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			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 干ししいたけ	アルファ化米　砂糖 アルファ化もち米		570
		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 ねぎ	じゃがいも		
		フルーツゼリー				もも	砂糖		23.9
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 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 (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 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		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		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 干ししいたけ　ねぎ	でんぷん		22.1

平均値	605
	26.2
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【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



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。