

# 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 でんぷん		
		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 でんぷん		
		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		587
		とりにくのごうみやき	鶏肉			しょうが にんにく	でんぷん		
		きゅうりとツナのあえもの	ツナ			きゅうり キャベツ レモン果汁	砂糖		
		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	でんぷん		
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 でんぷん 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	でんぷん		
6	火	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(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		613
		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 こんにやく 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		574
		ちゃんぽんスープ	豚肉 いか なた		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		でんぷん 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 こんにやく	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		631
		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 砂糖	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 こんにやく	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	
		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 でんぷん		627
		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			
		ごはん 牛乳		牛乳			米		

うらへつづきます



が つ か か は くち けんこうしゅうかん  
**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

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------



# 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		
19 月	【あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ】 ごはん 牛乳		牛乳				米	590	
	ぶたにくとたまねぎのしょうがいため		豚肉	知多3号たまねぎを使用します！	玉ねぎ しょうが	砂糖	米油		
	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			26.3		
20 火	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	619	
	ピビンバ(にくたまごそばろ)	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		
ビーフンスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ いら	玉ねぎ 干しいたけ		ピーフン			
ヨーグルト		ヨーグルト					26.6		
21 水	ごはん 牛乳		牛乳				米	571	
	いわしのうめ	いわし		赤じそ	梅肉		でんぶん 砂糖		
	うのはなのいりに	おから ちくわ		にんじん	コーン 枝豆		砂糖 米油 ごま油		
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	600	
	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(1.2ねん1こ,3ねん~2こ)	ちくわ	あおのり				小麦粉 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			
23 金	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	661	
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		いら	キャベツ 玉ねぎ		パン粉 でんぶん 小麦粉		
	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 米油 ごま	27.9		
26 月	たまりめし(アルファかまい)牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	こんにやく 干しいたけ		アルファ化米 砂糖 油	556	
	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		
	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				
ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁	砂糖		23.4		
27 火	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	612	
	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		
	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			29.7		
28 水	ごはん 牛乳		牛乳				米	592	
	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			23.9		
29 木	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳				パン	617	
	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		
	キャベツツテ				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	23.2		
30 金	むぎごはん 牛乳		牛乳				米 大麦	630	
	けんちんし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			24.6		

平均値	599
	26.4
基準値	640
	26.5

### <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。



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

・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。