

6月 中学校給食献立表



目標
よくかんで食べよう

大府市立大府南中

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 水	白飯 牛乳		牛乳			米	
	あじのカレー風味焼き	あじ					
	ひじきの炒め煮	鶏肉 はんぺん	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも	
2 木	白飯 牛乳		牛乳			米	
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖	米油
	さやいんげんとツナの和え物	ツナ		さやいんげん	もやし コーン	砂糖	
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ		
3 金	白飯 牛乳		牛乳			米	
	豆腐ハンバーグのおろしソースかけ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ 大根	米粉 砂糖 じゃがいも でんぷん	大豆油
	野菜のそぼろ煮	豚肉 生揚げ ちくわ		にんじん	大根 干し椎茸	じゃがいも 砂糖 でんぷん	
	きゅうりの梅の香和え				きゅうり キャベツ 梅		
6 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	たこと大豆の甘辛	たこ 大豆			枝豆	砂糖 でんぷん 米粉	米油
	キャベツとささみの和え物	ささみ		にんじん	キャベツ	砂糖	
	玉ふ汁	豆腐 油揚げ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ	ふ	
7 火	中華めん 牛乳		牛乳			めん	
	ちゃんぽんスープ	豚肉 なんと		にんじん ねぎ	もやし キャベツ ねぎ たけのこ		
	しゅうまい(3個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉	
	ひじきと春雨のごま酢和え	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜		春雨 砂糖	ごま
8 水	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米	
	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 (青じそドレッシング)	ツナ			ごぼう キャベツ 枝豆 コーン		ドレッシング
	オレンジ				オレンジ		
9 木	白飯 牛乳		牛乳			米	
	いかフリッター(2個)	いか オキアミ				小麦粉 でんぷん	
	生揚げの中華煮	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 しょうが	砂糖 でんぷん	
	青菜のナムル			小松菜 にんじん	切り干し大根	砂糖	ごま油
10 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	めひかりフライ(2尾)	めひかり				小麦粉 パン粉	米油
	五目きんぴら	豚肉		にんじん ピーマン	ごぼう	砂糖	ごま油
	にらたま汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵		にんじん にら	玉ねぎ えのきたけ	でんぷん	
13 月	白飯 牛乳		牛乳			米	
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			しょうが にんにく		
	磯香和え(刻みのり)		のり		キャベツ もやし	砂糖	
14 火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	ウィンナーのケチャップソースかけ(2本)	ウィンナー				砂糖 でんぷん	
	野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも	
	ナタデココポンチ				パイン缶 黄桃缶 ナタデココ	砂糖	
15 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ビビンバ(肉・卵そぼろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油
	ビーフ汁	鶏肉		にら にんじん ねぎ	干し椎茸 たけのこ 白菜 ねぎ	ビーフン	
	ヨーグルト		ヨーグルト				
16 木	白飯 牛乳		牛乳			米	
	ハンバーグの和風あんかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉	
	野菜のおかか和え	かつお節		チンゲンサイ	もやし コーン	砂糖	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸		
17 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉	
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり 大豆もやし	砂糖	
20 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん	
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 切り干し大根 ねぎ	砂糖 でんぷん	
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ		

みどり学級の
玉ねぎ使用

みどり学級の
玉ねぎ使用

みどり学級の
玉ねぎ使用

裏へ続きます

6月 中学校給食献立表



目標
よくかんで食べよう

大府市立大府南中

日曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
21 火	【愛知を食べる学校給食の日】						
	きしめん 牛乳		牛乳			めん	
	五目汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	もやし 干し椎茸 ねぎ		
	愛知県産玉ねぎとしそのかき揚げ			にんじん 青じそ	玉ねぎ ごぼう 枝豆	長芋 小麦粉	米油
	かりもりとたくあんの和え物			小松菜	かりもり 大根漬け	砂糖	
	冷凍みかん				みかん		
22 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	けんちん信田のごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油 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	たけのこ	じゃがいも 砂糖	ごま油
	えび団子汁	えび団子		にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ 白菜 ねぎ		
23 木	白飯 牛乳		牛乳			米	
	焼きぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉	
	切り干し大根のオイスターソース炒め	ツナ		にんじん	切り干し大根 キャベツ		
	豚キムチスープ	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん にら	玉ねぎ もやし キムチ		ごま油
24 金	たまりめし(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ	牛乳	にんじん		アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん	油
	野菜とわかめの和え物		わかめ	にんじん	キャベツ		
	玉ねぎのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	玉ねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも	
	ブルーベリーゼリー				ブルーベリー	砂糖	
27 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	鮭のしょうゆこうじ焼き	鮭					
	オクラのごまあえ(2本)			オクラ		砂糖	ごま
	鶏団子汁	鶏団子 油揚げ		にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも	
28 火	牛乳		牛乳				
	きな粉揚げパン(ミルクロールパン)	きな粉				パン 砂糖	米油
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		トマト ピーマン 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	キャベツ きゅうり		ドレッシング
29 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油
	切り干し大根の中華和え	ツナ			切り干し大根 コーン きゅうり	砂糖	ごま油
	メロン				メロン		
30 木	白飯 牛乳		牛乳			米	
	コロケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油
	ピーマン入り野菜炒め	ベーコン		ピーマン	キャベツ もやし		米油
	とうがん汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん	とうがん 干し椎茸		

【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・オクラ・キャベツ・きゅうり・小松菜・青じそ・かりもり・ズッキーニ・大根・切り干し大根・たけのこ・玉ねぎ・チンゲンサイ・とうがん・トマト・なす・にんじん・ねぎ・タカミメロン



21日(火)
「愛知を食べる学校給食の日」
きしめん(郷土料理)
かりもり(伝統野菜)

平均
基準値

かみごたえのある食品を食べよう

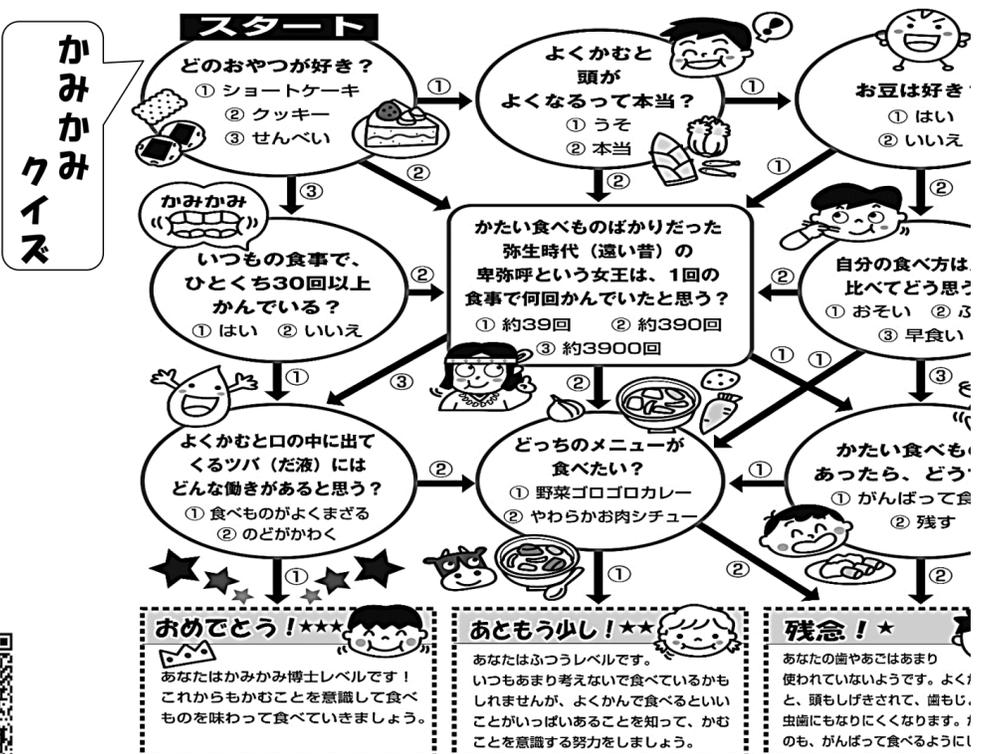
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

食事をする時にしっかりかむと、さまざまなよい効果があります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食べたり、よくかんで食べたりして、かむ力をつけましょう。

- <かむことのよい効果>
- ☆食べ物の消化がよくなる
- ☆むし歯予防になる
- ☆肥満予防になる
- ☆脳の働きを活性化させる



大府市のホームページでは【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



・基準値を生徒の実情に合わせて変更しました。

・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。

学校

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
734	
37.0	
724	
37.4	
765	
32.5	
735	
31.8	
765	
33.2	
747	
26.6	
754	
30.9	
741	
31.3	
726	
33.8	
794	
29.9	
792	
34.7	
788	
33.0	
812	
35.0	
797	
37.2	

1学校

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
771	
28.3	
780	
27.7	
734	
28.5	
730	
31.9	
743	
35.5	
779	
31.7	
759	
32.7	
792	
27.5	
762	
32.2	
810	
33.0	



人と
う？
いつう



かんで食べる
ようぶになり
かたい食べも
しましょう。