

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<br>じゃがいも<br>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<br>でんぷん       |         |
|          | きゅうりの梅の香和え           |                       |              |                | きゅうり キャベツ 梅           |                        |         |
| 歯と口の健康週間 | 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<br>米粉          | 米油      |
|          |                      | キャベツとささみの和え物          | ささみ          |                | キャベツ                  | 砂糖                     |         |
|          |                      | 玉ふ汁                   | 豆腐 油揚げ かまぼこ  | わかめ            | 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<br>ねぎ たけのこ    |         |
|          |                      | しゅうまい(3個)             | 豚肉 鶏肉 たらすり身  |                |                       | でんぷん パン粉<br>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<br>(青じそドレッシング) | ツナ           |                |                       | ごぼう キャベツ<br>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<br>チンゲンサイ        | 玉ねぎ たけのこ<br>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              | 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             | 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        | ごぼう<br>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                     |         |
|          | 呉汁                   | 豆乳 大豆 豚肉<br>豆腐 みそ     |              | にんじん ねぎ        | 大根 ねぎ しめじ             |                        |         |
| 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             |                       |              |                | パイナップル 黄桃缶<br>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<br>切り干し大根       | 砂糖                     | ごま油     |
|          | ビビンバ(たれ)             | みそ                    |              |                |                       | 砂糖                     | ごま油     |
|          | ビーフン汁                | 鶏肉                    |              | にら にんじん<br>ねぎ  | 干し椎茸 たけのこ<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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                  |                        |         |

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                 |        |
| 22 水 | 冷凍みかん                       |               |     |               | みかん               |                    |        |
|      | 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    |
| 23 木 | 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         |                    |        |
|      | 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       |                    |        |
| 24 金 | 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    |
|      | 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              |        |
| 27 月 | ブルーベリーゼリー                   |               |     |               | ブルーベリー            | 砂糖                 |        |
|      | 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     |
| 28 火 | 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              |        |
|      | 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  |
| 29 水 | 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 |
|      | 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    |
| 30 木 | メロン                         |               |     |               | メロン               |                    |        |
|      | 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。

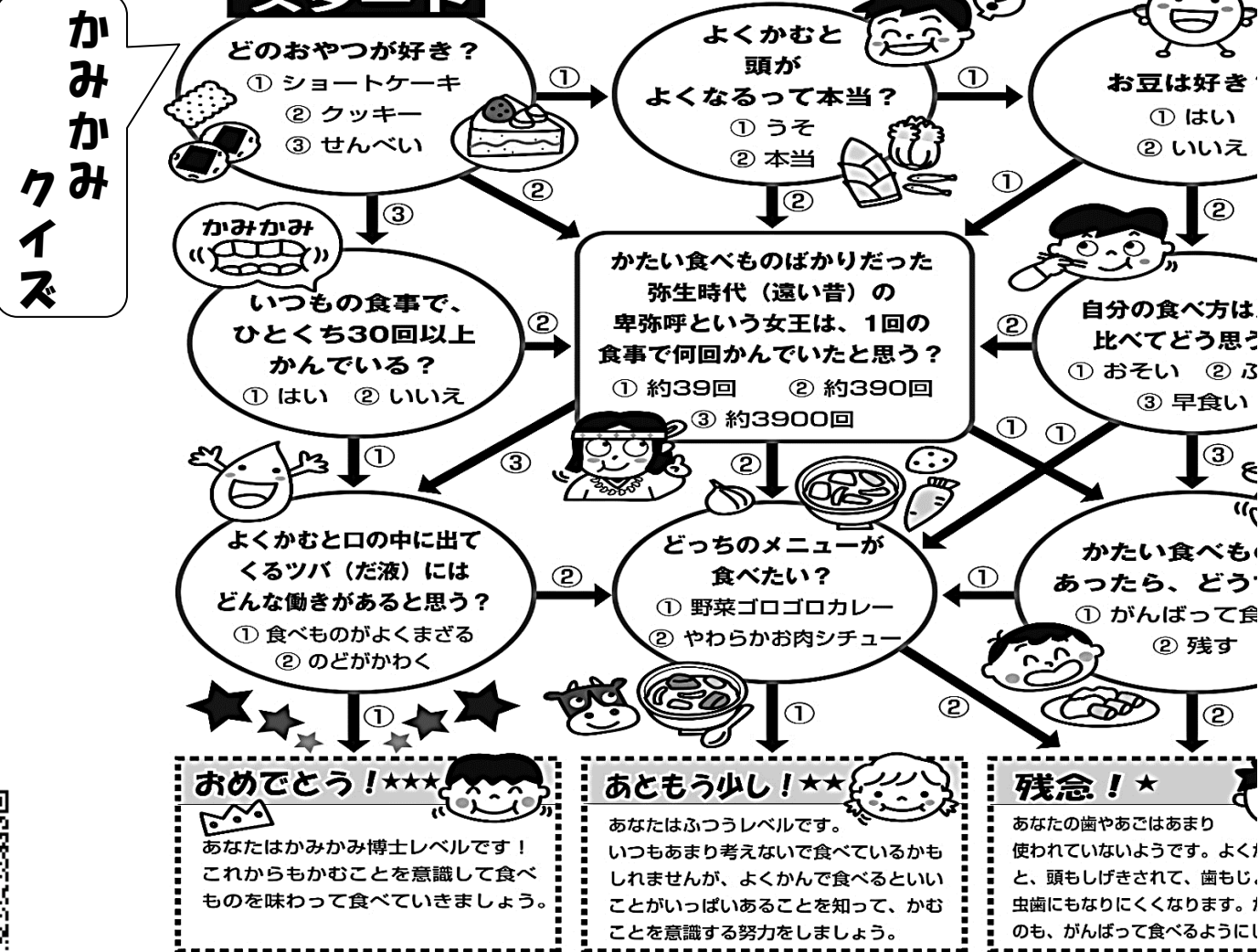
食事をする時にしっかりかむと、さまざまなよい効果があります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食べたり、よくかんで食べたりして、かむ力をつけましょう。

<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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(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            |              |

学校

| エネルギー<br>(kcal) |
|-----------------|
| たんぱく質<br>(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。