




日 曜	献 立 名	主な材料とのはたらき						エネルギー (kcal)	
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		小 中
1 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		585 759	
	★レバーいりつくね(小2こ・中3こ)	とり			たまねぎ	でんぷん			
	こまつなとうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな	はくさい	さとう			
	さわにわん	ぶた	あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ				
2 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		675 881	
	★あいちけんさんやさいりぎょうざの すじょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶた		にんじん	れんこん たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん			
	マーボどうふ	ぶた	とうふ みそ	ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
	ちゅうかめんいりサラダ	ささみ たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら		
3 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		689 875	
	カレーライス	ぶた	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも			
	とりにくのハーブやき	とり							
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン		ドレッシング		
4 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		629 795	
	★たこのからあげ 	たこ				こめこ でんぷん さとう	あぶら		
	やさいのゆかりあえ	ツナ		ゆかりこ	キャベツ はくさい きゅうり				
	けんちんじる	とり	とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん しいたけ こんにやく	でんぷん			
★おいわいゼリー	とう	にゅう			いちご	さとう			
5 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		596 780	
	★しゅうまいのあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶた	とり	だいず	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん			
	ピーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン ピーマン	キャベツ	ピーフン さとう	ごまあぶら		
	チンゲンサイのスープ	ぶた		にんじん チンゲンサイ にら	にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ	でんぷん			
8 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		646 823	
	ひじきごはんのぐ	あぶらあげ ぶた	だいず	ひじき	にんじん	えだめめ こんにやく	さとう		ごまあぶら
	さわらのおろしかけ	さわら				だいこん	さとう でんぷん		
	こんさいのみそしる	ぶた	あつあげ みそ	にんじん こまつな	ごぼう だいこん えのきたけ	さといも			
9 火	ロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ロールパン		696 885	
	★オムレツのケチャップソースかけ	たまご				さとう でんぷん			
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング		
	ごぼうのクリームスープ 	とり	とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ コーン エリンギ	こむぎこ		バター
10 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		677 857	
	★かつおフライ	かつお				こむぎこ パンこ	あぶら		
	やさいとたけとよくあんのあえもの				たけとよくあん キャベツ きゅうり もやし				
	ぶたにくとだいこんのうまに	ぶた	はんぺん あつあげ	にんじん	だいこん こんにやく しょうが	さとう			
★ヨーグルト			ぎゅうにゅう			さとう			
11 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		623 802	
	★にくだんこのすぶた	ぎゅう	ぶた	とり	あかピーマン きピーマン	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん		
	はっぼうたん	ぶた	いか	チンゲンサイ ねぎ にんじん	たまねぎ もやし たけのこ しいたけ きくらげ	でんぷん			
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
12 金	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		624 747	
	とんこつしょうゆスープ	とり		わかめ	こまつな ねぎ	もやし たけのこ コーン	でんぷん		
	★こめこのホキフライのなんぼんだれかけ	ホキ		ねぎ		こめこ さとう	あぶら ごまあぶら		
	ひじきサラダ	ハム		ひじき		きゅうり もやし キャベツ コーン	さとう		ごまあぶら
15 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		647 817	
	★さばのぎんがみやき 	さば	みそ			さとう			
	うのはなのいりに	おから	はんぺん			コーン えだめめ	さとう		あぶら
	みだくさんじる	とり	ちくわ あつあげ	にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう	でんぷん			

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー(kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
16 火	カレーピラフ <b>給食センターで作っています!</b>	とりにく		ピーマン	たまねぎ エリンギ えだまめ しめじ	アルファかまい	あぶら	610
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	ウインナーいりポトフ	ウインナー だいず ひよこまめ あかいんげん あおえんどう		にんじん	だいこん コーン	じゃがいも		
	フルーツしらたま				もも パインアップル レモンかじゅう	さとう しらたまだんご		
17 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		619
	★あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ れんこん	こむぎこ	こめあぶら	
	かいそうサラダ	ツナ たまご	わかめ ごんぶ ふのり とさかのり		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	はるさめスープ	とりにく		ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ	でんぶん はるさめ		
18 木	くろロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			くろロールパン		662
	チキンピーズ	とりにく だいず ひよこまめ あかいんげん あおえんどう	チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ	さとう こむぎこ	バター	
	ベーコンポテト	ベーコン		パセリ		フライドポテト	あぶら	
	ごぼうのかみかみサラダ				キャベツ きゅうり ごぼう	さとう	マヨネーズ	
「愛知を食べる学校給食の日」								
19 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		679
	★しろみずかなフリッター(小2こ・中3こ)	たら おきあみ				こむぎこ	あぶら	
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
	とうふとわかめのすましじる	とりにく とうふ かまぼこ	わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい えのきたけ たまねぎ			
	★がまごおりみかんゼリー				みかんかじゅう	さとう		
22 月	わかめごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			わかめごはん		602
	★あつやきたまごのしょうがあんかけ	たまご			しょうが	さとう でんぶん		
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん		にんじん	きりぼしだいこん こんにやく	さとう		
	とうにゅういりしろみそじる	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こまつな ねぎ	たまねぎ			
	★プチゼリー				なし	さとう		
23 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		662
	★てりやきハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん		
	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん	しょうが しいたけ えのきたけ とうがん	でんぶん		
	れんこんのきんぴら	ぶたにく はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら	
24 水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		643
	ハヤシライス <b>南知多町産のじゃがいもを使っています!</b>	ぎゅうにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター	
	★めひかりフライ(小2び・中3び)	めひかり				こむぎこ パンこ	あぶら	
れいとうみかん				みかん				
25 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631
	★けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく とりにく みそ		にんじん	しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
	オクラのおかかあえ	はなかつお		にんじん オクラ	もやし キャベツ	さとう		
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	たまふ		
26 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		713
	わふうじるかけ	とりにく かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ	でんぶん		
	ごもくきんぴら	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ピーマン	こんにやく ごぼう	さとう	ごまあぶら	
	きなこあげパン	きなこ				パン さとう	あぶら	
29 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		626
	★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とうふ とりにく			たまねぎ			
	ゴーヤチャンプルー	ベーコン たまご はなかつお		ゴーヤ	キャベツ もやし			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう こんにやく	じゃがいも		
30 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		689
	★あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう じゃがいも		
	ちぐさあえ	こうやどうふ ハム		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650  
中830

### カルシウムのはたらきを知ろう

カルシウムには骨や歯をつくる他、さまざまなはたらきがあります。

- ★血液を固める
- ★体の細胞のはたらきに関与する
- ★心臓や体の筋肉の収縮に関わる
- ★神経間の情報伝達に関わる

※給食ではカルシウムをしっかりとれるように献立が作られています。  
残さず食べて、丈夫な体を作りましょう。



### 【愛知を食べる学校給食の日】

給食予定回数 22回

6月19日(金)は、愛知を食べる学校給食の日です。  
愛知県産の食材を多く使っています。  
ポスターでは、小松菜生産者の森さんを紹介しました。  
ぜひ見てください。

