



ホームページで  
献立表が確認  
できます。

## 6月献立表



クックパッドで応募  
献立や給食の人気  
レシピが確認できます。

尾張旭市学校給食センター  
小 学 校

| 日  | 曜 | 献立名                                                      | 主 な 材 料 と 働 き                 |                    |                          |                                           |                                                       |                       |
|----|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------|
|    |   |                                                          | 体をつくる                         |                    | 体の調子をととのえる               |                                           | 体を動かすエネルギーとなる                                         |                       |
|    |   |                                                          | 1群<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品           | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜              | 4群<br>その他の野菜・きのこ・果物                       | 5群<br>穀物・いも類・さとう                                      | 6群<br>油脂類・種実類         |
| 2  | 月 | ロウカット玄米ごはん 牛乳<br>チキンカレー<br>福神漬<br>ナタデココフルーツ              | とり肉                           | 牛乳                 | にんじん                     | たまねぎ りんご<br>福神漬<br>バナナ 黄桃 りんご さくらんぼ果汁     | 米 ロウカット玄米<br>じゃがいも カレーウ                               |                       |
| 3  | 火 | ごはん 牛乳<br>○ニギスライ<br>ひじきと切干大根のあえもの<br>スタミナ汁               | ニギス<br>まぐろ油つけ<br>ぶた肉 油あげ みそ   | 牛乳                 | にんじん ごまつな<br>にんじん        | 切干大根<br>たまねぎ だいこん ねぎ にんにく                 | 米<br>小麦粉 パン粉                                          | なたね油                  |
| 4  | 水 | ロールパン 牛乳<br>ガーリックチキン<br>ココロポテトサラダ<br>ABCスープ              | とり肉                           | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん             | にんにく<br>きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ キャベツ          | ロールパン<br>じゃがいも<br>マカロニ                                | たまごめきドレッシング           |
| 5  | 木 | ごはん 牛乳<br>生揚げの五目煮<br>だし巻きたまご<br>ごぼうサラダ                   | 生揚げ とり肉<br>たまご                | 牛乳                 | にんじん                     | だいこん ごんにやく たけのこ えだまめ いしけ                  | 米<br>さとう<br>でんぶん さとう                                  | だいず油<br>ごまドレッシング      |
| 6  | 金 | 麦ごはん 牛乳<br>豚キムチ<br>かみかみじゃこあえ<br>わかめスープ                   | ぶた肉                           | 牛乳                 | にんじん にら<br>ごまつな          | たまねぎ はくさいキムチ たけのこ<br>キャベツ 切干大根            | 米 麦<br>さとう でんぶん<br>さとう                                | ごま油                   |
| 9  | 月 | ごはん 牛乳<br>ツナの甘辛煮<br>ハリハリ漬け<br>じゃがもち汁<br>手巻きのり            | まぐろ油つけ<br>油あげ                 | 牛乳                 | にんじん                     | とうもろこし しょうが<br>きゅうり たくあん<br>だいこん ごぼう ねぎ   | 米<br>さとう<br>じゃがいも でんぶん                                |                       |
| 10 | 火 | 麦ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>たこのから揚げ<br>もやしとえだまめのあえもの            | とうふ ぶた肉 みそ<br>たこ              | 牛乳                 | にんじん                     | たけのこ ごぼう ねぎ いしけ しょうが にんにく                 | 米 麦<br>さとう でんぶん<br>米粉 でんぶん<br>さとう                     | ごま油<br>なたね油<br>ごま ごま油 |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳<br>チキンカチャート<br>ハムステーキ<br>フレンチサラダ                  | とり肉<br>ぶた肉 とり肉                | 牛乳                 | にんじん トマト ビーマン            | たまねぎ とうもろこし しめじ にんにく                      | さとう<br>でんぶん さとう<br>さとう                                | 米油                    |
| 12 | 木 | 白玉うどん 牛乳<br>五目うどん<br>ちくわのいそべ揚げ(2こ)<br>おひたし               | ぶた肉 油あげ<br>ちくわ                | 牛乳                 | にんじん                     | ねぎ えのきたけ しめじ                              | 白玉うどん<br>でんぶん<br>小麦粉 でんぶん<br>さとう                      | なたね油                  |
| 13 | 金 | ごはん 牛乳<br>★新じゃがいものきんぴら<br>呉汁(こじる)<br>冷凍みかん               | ぶた肉<br>とうふ だいず 油あげ みそ         | 牛乳                 | にんじん ビーマン                | だいこん ねぎ えのきたけ<br>みかん                      | 米<br>じゃがいも さとう でんぶん                                   | ごま油                   |
| 16 | 月 | ごはん 牛乳<br>ハヤシライス<br>コーンスープ<br>野菜サラダ                      | 牛肉<br>だいず                     | 牛乳                 | にんじん トマト                 | たまねぎ しめじ<br>とうもろこし<br>キャベツ えだまめ           | 米<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>小麦粉 パン粉 さとう 水あめ でんぶん<br>さとう       | なたね油 植物油<br>米油        |
| 17 | 火 | わかめごはん 牛乳<br>○さばの照り焼き<br>きゅうりのおかあえ<br>豚汁                 | さば<br>かつおぶし<br>ぶた肉 とうふ 油あげ みそ | 牛乳 わかめ             | にんじん                     | きゅうり<br>だいこん ごぼう ねぎ                       | 米<br>さとう でんぶん<br>さとう                                  |                       |
| 18 | 水 | サンドイッチロールパン 牛乳<br>焼きウインナー<br>コールスローサラダ<br>コンスープ          | ウインナー                         | 牛乳                 | にんじん                     | キャベツ きゅうり<br>たまねぎ とうもろこし                  | サンドイッチロールパン<br>小麦粉<br>さとう<br>米粉 パン粉 じゃがいも でんぶん<br>さとう | ドレッシング<br>バター         |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳<br>牛肉どんぶり<br>○米粉のカリカリ魚フライ<br>キャベツの塩昆布あえ           | 牛肉 かまぼこ 焼きどうふ<br>ホキ           | 牛乳                 | にんじん                     | たまねぎ しらす                                  | 米<br>さとう<br>米粉 パン粉 じゃがいも でんぶん<br>さとう                  | なたね油<br>ごま油           |
| 20 | 金 | 麦ごはん 牛乳<br>ビビンバ<br>キムチあえ<br>トッポギスープ                      | 牛肉 たまご<br>ぶた肉                 | 牛乳                 | にんじん<br>ごまつな<br>にんじん にら  | しょうが にんにく 切干大根<br>もやし はくさいキムチ<br>たまねぎ いしけ | 米 麦<br>でんぶん さとう<br>さとう<br>トッポギ                        | なたね油<br>ごま油           |
| 23 | 月 | 麦ごはん 牛乳<br>ハンバーグのいちじくソースかけ<br>切干大根の甘酢あえ<br>夏野菜のみそ汁       | だいず ぶた肉 とり肉                   | 牛乳                 | にんじん<br>かぼちゃ にんじん        | たまねぎ<br>切干大根 きゅうり<br>だいこん なす ごぼう ねぎ       | 米 麦<br>じゃがいも でんぶん さとう いちじくジャム<br>さとう                  |                       |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳<br>肉じゃが<br>○メヒカリフライ(2こ)<br>もやしの赤じそあえ<br>♥蒲郡みかんゼリー | 牛肉<br>メヒカリ                    | 牛乳                 | にんじん                     | たまねぎ しらす えだまめ しょうが                        | 米<br>じゃがいも さとう<br>小麦粉 パン粉                             | なたね油                  |
| 25 | 水 | ミルクロールパン 牛乳<br>やきそば<br>ツナサラダ<br>コンソメスープ                  | ぶた肉 いか<br>まぐろ油つけ<br>とり肉       | 牛乳                 | にんじん                     | キャベツ<br>きゅうり とうもろこし<br>たまねぎ エリンギ          | ミルクロールパン<br>やきそばめん さとう                                | たまごめきドレッシング           |
| 26 | 木 | 中華めん 牛乳<br>しょうゆラーメン<br>しゅうまい(2こ)<br>きゅうりのごましょうゆ          | ぶた肉 なたね油<br>ぶた肉               | 牛乳                 | チンゲンサイ にんじん              | キャベツ もやし ねぎ にんにく<br>しょうが たまねぎ<br>きゅうり     | 中華めん<br>小麦粉 でんぶん 水あめ パン粉 さとう                          | ごま ごま油                |
| 27 | 金 | ごはん 牛乳<br>厚揚げカレー丼の具<br>○いわしの梅煮<br>いそ香あえ                  | 生揚げ ぶた肉<br>いわし                | 牛乳                 | にんじん<br>赤しそ<br>ごまつな にんじん | たまねぎ えだまめ<br>梅干し<br>もやし                   | 米<br>でんぶん<br>でんぶん さとう<br>さとう                          |                       |
| 30 | 月 | ごはん 牛乳<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>すまし汁<br>♥フローズンヨーグルト            | ぶた肉 みそ<br>とうふ とり肉 かまぼこ        | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん             | キャベツ ねぎ えだまめ しょうが にんにく<br>だいこん ねぎ えのきたけ   | 米<br>さとう でんぶん                                         |                       |

※都合により献立や材料を変更する場合があります。♥は直接学校へ配達されるものです。★は応募献立です。○魚を使った献立は胃に注意して食べましょう。※「あさびースマイル給食」は、副食(おかず)から8人アレルギー(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を除去した日です。※学校給食では、アレルギー特定原材料等28品目のうち、「そば」落花生・くるみ・あわび・いり・から・シューナッツ・キウイフルーツ・マカダミアナッツ・やまいち」の9品目は使用しません。△食物アレルギーのある方へ…献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記しているため、微量な食品や調味料等は、記載していません。詳しく材料が知りたい方は、申し出てください。

## 6月24日(火)は「愛知を食べる学校給食の日」です。

この日の給食には、愛知県産や尾張旭市産のいろいろな食材が登場します。地元で収穫された新鮮な食材を味わうことができます。農家のみなさんが、心を込めて育ててくださっています。味わって食べてください。

- ごはんと牛乳は、毎日、愛知県産です。
- 肉じゃがには、尾張旭市の畑でとれた、じゃがいもとたまねぎを使っています。
- メヒカリフライの「メヒカリ」は水深200～400mに住んでいる深海魚で、蒲郡市で水揚げされました。
- もやしの赤じそあえは、愛知県で栽培されたもやしを使用した、給食で大人気の和え物です。
- 蒲郡みかんゼリーは、蒲郡市で収穫したみかんの果汁をたっぷり使った甘くておいしいゼリーです。



## ☆☆今月のおすすめ地場産物☆☆

『じゃがいも』じゃがいもは、体を動かすエネルギーになる「炭水化物」や、はだを健康に保つ「ビタミンC」が豊富な食品です。  
1年中お店に並んでいるじゃがいもですが、愛知県産のものは、6～8月に出荷されます。  
農家の方々が大切に育ててくださったものです。味わって食べてください。



『新じゃがいものきんぴら』  
東中学校の生徒が考えました!  
★給食では13日に食べます。(作り方はホームページをご覧ください)



毎月19日は「食育の日」

～おうちでごはんの日～