



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
中学校

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 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・きのこ・果物	5群 穀物・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類
2	月	ロウカット玄米ごはん 牛乳 チキンカレー 福神漬 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 福神漬 パイナップル 黄桃 りんご さくらんぼ果汁	米 ロウカット玄米 じゃがいも カレーウ ナタデココ(ココナッツ) さとう	
3	火	ごはん 牛乳 〇ニギスライ ひじきと切干大根のあえもの スタミナ汁	ニギス まぐろ油づけ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	切干大根 たまねぎ だいこん ねぎ にんにく	米 小麦粉 パン粉	なたね油
4	水	ローレルパン 牛乳 ガーリックチキン コロコロポテトサラダ ABCスープ	とり肉	牛乳	にんじん にんじん	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	ロールパン じゃがいも マカロニ	たまごめきドレッシング
5	木	ごはん 牛乳 生揚げの五目煮 だし巻きたまご ごぼうサラダ	生揚げ とり肉 たまご	牛乳	にんじん	だいこん ごんやぐ たけのこ えだまめ いちじ	米 さとう でんぶん さとう	だいず油 ごまドレッシング
6	金	麦ごはん 牛乳 豚キムチ かみかみじゃこあえ わかめスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん にら こまつな にんじん	たまねぎ はくさいキムチ たけのこ キャベツ 切干大根 たまねぎ ねぎ しいたけ	米 麦 さとう でんぶん さとう	ごま油
7	土	ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬 じゃがもち汁 手巻きのり	まぐろ油づけ 油あげ	牛乳	にんじん	とうもろこし しょうが きゅうり たくあん だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう じゃがいも でんぶん	
8	日	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい(2こ) もやしとえだまめのあえもの	とうふ ぶた肉 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ いちじ しょうが にんにく しょうが たまねぎ もやし えだまめ	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉 でんぶん 水あめ パン粉 さとう	ごま油 ごま ごま油
9	月	ごはん 牛乳 くるりんぱン 牛乳 チキンカチャトラ ハムステーキ フレンチサラダ	とり肉 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト ビーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし しめじ にんにく キャベツ きゅうり	さとう でんぶん さとう さとう	米油
10	火	白玉うどん 牛乳 五目うどん ちくわのいそべ揚げ(2こ) おひたし	ぶた肉 油あげ ちくわ	牛乳	にんじん	ねぎ えのきたけ しめじ	白玉うどん でんぶん 小麦粉 でんぶん	なたね油
11	水	ごはん 牛乳 ★新じゃがいものきんぴら 異汁(じしる) 冷凍みかん	ぶた肉 とうふ だいず 油あげ みそ	牛乳	にんじん ビーマン	もやし だいこん ねぎ えのきたけ みかん	米 じゃがいも さとう でんぶん	ごま油
12	木	ごはん 牛乳 ハヤシライス コンソメスープ 野菜サラダ	牛肉 だいず	牛乳	にんじん トマト にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし キャベツ えだまめ	米 じゃがいも ハヤシラウ 小麦粉 パン粉 さとう 水あめ でんぶん さとう	なたね油 植物油 米油
13	金	わかめごはん 牛乳 〇さばの照り焼き きゅうりのおかかあえ 豚汁 ♥冷凍洋なし	さば かつおぶし ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だいこん ごぼう ねぎ 洋なしシロップ漬	米 さとう でんぶん さとう	
14	土	サンドイッチロールパン 牛乳 焼きウインナー ブルースローサラダ コンソメスープ	ウインナー	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	サンドイッチロールパン 小麦粉	ドレッシング バター
15	日	ごはん 牛乳 牛肉どんぶり 〇米粉のカリカリ魚フライ キャベツの塩昆布あえ	牛肉 かまぼこ 焼きとうふ ホキ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらす キャベツ	米 さとう 米粉 パン粉 じゃがいも でんぶん	なたね油 ごま油
16	月	麦ごはん 牛乳 ピビンバ キムチあえ トッポキスープ	牛肉 たまご ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん にら	しょうが にんにく 切干大根 もやし はくさいキムチ たまねぎ しいたけ	米 麦 でんぶん さとう さとう トッポギ	なたね油 ごま油
17	火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのいちじくソースかけ 切干大根の甘酢あえ 夏野菜のみそ汁	だいず ぶた肉 とり肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ 切干大根 きゅうり だいこん なす ごぼう ねぎ	米 麦 じゃがいも でんぶん さとう いちじシヤム さとう	
18	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 〇メヒカリフライ(2こ) もやしの赤じそあえ ♥蒲郡みかんゼリー	牛肉 メヒカリ	牛乳	にんじん	たまねぎ しらすき えだまめ しょうが	米 じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	なたね油
19	木	ミルクロールパン 牛乳 やきそば ツナサラダ コンソメスープ	ぶた肉 いか まぐろ油づけ とり肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ	ミルクロールパン やきそばめん さとう じゃがいも	たまごめきドレッシング
20	金	中華めん 牛乳 しょうゆラーメン たこのから揚げ きゅうりのごましょうゆ	ぶた肉 なたね油 たこ	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 きゅうり	米 さとう 中華めん	なたね油 ごま ごま油
21	土	ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼の具 〇いわしの梅煮 いそ香あえ	生揚げ ぶた肉 いわし	牛乳	にんじん おしそ こまつな にんじん	たまねぎ えだまめ 梅干し もやし	米 でんぶん でんぶん さとう さとう	
22	日	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め すまし汁 ♥フローズンヨーグルト	ぶた肉 みそ とうふ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ ねぎ えだまめ しょうが にんにく だいこん ねぎ えのきたけ	米 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。◎魚を使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさびーすマイル給食」は、副食(おかず)から8大アレルギー(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・いんげん・カシューナッツ・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載しているため、微量な食品や調味料等は、記載していません。詳しい材料が知りたい方は、申し出てください。

6月24日(水)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。



応募献立の紹介 『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～