



クックパッドで応募
献立や人気レシピが
確認できます。

6月献立表



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 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 穀類・いも類・さとう	6群 油脂類・種実類		
1	月	あさびー スマイル給食	ごはん 牛乳 ツナの甘辛煮 ハリハリ漬け よしの汁	牛乳 まぐろ油づけ とり肉 生あげ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん 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 ねぎ	米 さとう でんぷん		
		2	火	麦ごはん 牛乳 とり肉とキャベツのみそ炒め ★じゃがいものこ汁 冷凍みかん	牛乳 とり肉 みそ ふた肉 とうふ	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 ごんにやく しめじ たまねぎ みかん	米 麦 さとう でんぷん じゃがいも	
3	水	サンドイッチパンズパン ♥はっごう乳 照り焼きハンバーグ フレンチサラダ コーンスープ	はっごう乳 とり肉 ぶた肉 だいす	はっごう乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	サンドイッチパンズパン じゃがいも でんぷん さとう	さとう 小麦粉	米油 バター	
		4	木	ごはん 牛乳 たこのから揚げ ナムル 中華とうふ汁	牛乳 たこ とり肉 とうふ	牛乳	ごまつな にんじん	もやし たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	米 米粉 でんぷん さとう	なたね油 ごま ごま油 ごま油
5	金	わかめごはん 牛乳 米粉のコロッケ かみかみじゃこあえ 豚汁	わかめ 牛乳 ふた肉 牛肉 ふた肉 とうふ 油あげ みそ	わかめ 牛乳 しらす干し	にんじん パセリ ごまつな にんじん	たまねぎ キャベツ たくあん 切干大根 だいこん ごぼう ねぎ	米 じゃがいも さとう 米粉パン粉 米粉 でんぷん	さとう	なたね油	
		8	月	ごはん 牛乳 ◎さばのレモン風味焼き 切干大根の甘酢あえ とうもろこしのうすくず汁	牛乳 さば とうふ とり肉	牛乳 くきわかめ	にんじん にんじん	レモン 切干大根 きゅうり とうもろこし ねぎ	米 さとう でんぷん さとう でんぷん	
9	火	ごはん 牛乳 白ごまつつくね(2こ) ごぼうサラダ じゃがもちのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 だいす まぐろ油づけ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん ねぎ	米 パン粉 でんぷん さとう	ごま だいす油 なたね油 米油		
		10	水	ミルクロールパン 牛乳 オムレツのマッシュルームソースかけ ピーンズサラダ 野菜たっぷりスープ	牛乳 たまご とり肉	牛乳	トマト マッシュルーム キャベツ えだまめ きゅうり はくさい たまねぎ	ミルクロールパン でんぷん さとう	だいす油 ごまドレッシング	
11	木	きしめん 牛乳 五目きしめん ◎あじフリッター(2こ) キャベツの塩昆布和え	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ あじ	牛乳 あおさ 塩こんぶ	にんじん にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ しいたけ キャベツ	きしめん 小麦粉 でんぷん 米粉 さとう	だいす油 なたね油 ごま油		
		12	金	麦ごはん 牛乳 ◎宗田かつおのおかか煮 きゅうりとわかめの酢の物 呉汁(ごじる)	牛乳 かつお かつおぶし とうふ だいす 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ	米 麦 でんぷん さとう さとう	
15	月	麦ごはん 牛乳 厚揚げカレー丼の具 ◎いわしの生姜煮 キャベツのおかかあえ	牛乳 生あげ ぶた肉 いわし かつお節	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが キャベツ	米 麦 でんぷん でん粉 さとう さとう			
		16	火	あいちを 食べる 学校給食の日	ごはん 牛乳 肉じゃが ◎メヒカリフライ(2こ) もやしの赤しそあえ ♥蒲郡みかんゼリー	牛乳 ふた肉 メヒカリ	牛乳	にんじん 赤しそ粉 もやし 蒲郡みかんゼリー	米 じゃがいも(尾張旭市産) さとう 小麦粉 パン粉	なたね油
17	水	あいちの米粉入りパン 牛乳 やきそば ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 ふた肉 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 セロリー	あいちの米粉入りパン 中華めん さとう	たまご抜きドレッシング		
		18	木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうざ(2こ) もやしと枝豆のあえもの	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ふた肉	牛乳	にんじん にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ しょうが もやし えだまめ	米 さとう でんぷん 小麦粉 でんぷん さとう さとう	ごま油 ごま油 植物油 ごま ごま油
19	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 野菜のしそひじきあえ とうふ汁	牛乳 ふた肉 まぐろ油づけ とうふ とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 しそひじき	にんじん ごまつな にんじん にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ	米 さとう でんぷん			
		22	月	ごはん 牛乳 ピピンパ キムチあえ トッポキスープ	牛乳 牛肉 たまご ふた肉	牛乳	にんじん ごまつな にんじん いら	切干大根 しょうが にんにく もやし キムチ たまねぎ しいたけ	米 でんぷん さとう さとう	なたね油 ごま油
23	火	麦ごはん 牛乳 ◎とびうおの竜田揚げ 豚肉と豆腐のチャンプルニ すまし汁	牛乳 とびうお とうふ ぶた肉 ふた肉 かまぼこ	牛乳 もすく	にんじん にんじん	しょうが ねぎ しいたけ しょうが たけのこ ねぎ えのきたけ	米 麦 でんぷん さとう でんぷん	なたね油 米油		
		24	水	くろロールパン 牛乳 鶏肉のいちじくソースかけ コロコロポテトサラダ ABCスープ	牛乳 とり肉 まぐろ油づけ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん	いちじく きゅうり とうもろこし たまねぎ	くろロールパン でんぷん さとう 水あめ じゃがいも	たまご抜きドレッシング マカロニ
25	木	中華めん 牛乳 味噌ラーメン はるまき パンサンスー	牛乳 ふた肉 なたと巻き みそ ふた肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ いら にんじん にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ とうもろこし しいたけ キャベツ もやし エリンギ キャベツ もやし	中華めん でんぷん 小麦粉 さとう でんぷん 水あめ	だいす油 なたね油 ごま油		
		26	金	あさびー スマイル給食	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	牛乳 とり肉	牛乳	にんじん たまねぎ りんご 福神漬 パイン 黄桃 りんご	米 じゃがいも カレールウ	
29	月	わかめごはん 牛乳 ◎あじの南蛮づけ きゅうりのごましょうゆ さわにわん	牛乳 あじ ふた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ きゅうり ねぎ たけのこ えのきたけ	米 でんぷん さとう さとう	なたね油 ごま ごま油		
		30	火	ごはん 牛乳 牛丼 夏野菜のみそ汁 ♥フロースヨーグルト	牛乳 牛肉 ふた肉 油あげ みそ ヨーグルト	牛乳	にんじん かぼちゃ にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう	

※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。◎さかなを使った献立は骨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9大アレルゲン(卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ・カシューナッツ)を除去した日です。※学校給食ではアレルゲン特定原材料等29品目のうち、「そば・落花生・くるみ・あわび・いくら・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掲載しているため、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。

～ 今月の給食目標 ～
よくかんで食べよう!

『じゃがいものこ汁』
茨川小学校の児童が
考えました。
★給食では2日に食べます。

6月4日～10日は、歯と口の
衛生週間です。よくかんで食
べて、丈夫で健康な歯と口をつ
くりましょう。
給食でもよくかんで食べる
「かみかみメニ
ュー」が登場します。
よくかんで食べま
しょう。



6月16日(火)は、「あいち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よ。お楽しみに!
●ごはんと牛乳は、毎日、愛知県産です。
●肉じゃがには、尾張旭市産のじゃがいも・たまねぎが使われます。
●メヒカリフライの「メヒカリ」は蒲郡市で水揚げされた深海魚です。
●蒲郡みかんゼリーは、蒲郡市産のみかん果汁で作ったゼリーです。

～ 今月のおすすめ地産物～
じゃがいもは、体を動かすエネ
ルギーになる「炭水化物」や、免
疫力を高める「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。味わっ
ていただきますよ。

