



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

※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。★は前献立です。◎さかなを使った献立は骨に注意して食べましょう。※「あさひースマイル給食」は、副食(おかず)から9大アレルギー(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ギー特定原材料等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・やまいも」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。

～ 今月のおすすめ地場産物～  
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  
ってください。

