6月　小学校給食献立表

目標
よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる 1群	体をつくる 2群	体の調子をととのえる 3群	体の調子をととのえる 4群	エネルギーになる 5群	エネルギーになる 6群	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
2	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		624
		とりにくのてりやき	鶏肉				砂糖　でんぷん		
		じゃがいものうまに（知多3号玉ねぎを使用します！）	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖		
		こまつなのごまあえ			こまつな	切り干し大根 コーン	砂糖	ごま	28.0
3	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		610
		さばのぎんがみやき	さば　みそ				砂糖　米粉		
		ささみともやしのあえもの	ささみ			もやし　きゅうり	砂糖		
		さわにわん	豚肉　豆腐　油揚げ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう 干ししいたけ　ねぎ	でんぷん		31.9
4	水	くろロールパン　牛乳		牛乳			パン		637
		ツナとポテトのチーズやき	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも		
		ミネストローネ	鶏肉		にんじん　トマト	にんにく　玉ねぎ だいこん　キャベツ			
		ナタデココポンチ				ナタデココ　黄桃缶 パイン缶 アップルジュース			27.0
5	木	むぎごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		658
		たことこうやどうふのあまから	たこ　高野豆腐				でんぷん　米粉　砂糖	米油	
		ちくぜんに	鶏肉　はんぺん		にんじん さやいんげん	たけのこ　こんにゃく ごぼう　干ししいたけ	砂糖	米油	
		やさいのおかかあえ	かつおぶし			キャベツ　コーン	砂糖		26.6
6	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		590
		あじのこうみやき	あじ			しょうが　にんにく	でんぷん		
		たけのことピーマンのいためもの	豚肉		ピーマン	たけのこ　切り干し大根	砂糖	ごま油	
		たまねぎのみそしる（有機農業でできた玉ねぎを使用します！）	鶏肉　豆腐 油揚げ　みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ ねぎ	じゃがいも		32.4
9	月	ロウカットげんまいごはん　牛乳		牛乳			米　ロウカット玄米		636
		カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		
		ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	ささみ		にんじん	ごぼう　キャベツ		ごまドレッシング	
		とうにゅうデザート	豆乳				水あめ	ココア	22.3
10	火	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		642
		とうにゅうちゃんぽんスープ	豚肉　いか なると　豆乳		にんじん　ねぎ	はくさい　たけのこ ねぎ　干ししいたけ にんにく　しょうが もやし			
		はるまき	豚肉		にんじん　にら	キャベツ　もやし エリンギ	でんぷん　小麦粉 水あめ	米油　油	
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま油	30.2
11	水	たまりめし（アルファかまい）牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく 干ししいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米　砂糖	米油	588
		いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	でんぷん　砂糖		
		こうのものあえ				キャベツ　大根漬け			
		とうふとゆばのすましじる	豆腐　湯葉		にんじん　ねぎ	だいこん　玉ねぎ えのきたけ　ねぎ			
		やさいゼリー			にんじん汁	みかん果汁	砂糖		25.6
12	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		626
		ハンバーグのしそおろしソースかけ	鶏肉　豚肉		青じそ	だいこん　玉ねぎ	砂糖　でんぷん		
		ごもくきんぴら	豚肉		にんじん　さやいんげん	ごぼう　こんにゃく	砂糖	ごま油	
		かきたまじる	卵　豆腐　かまぼこ		にんじん　ねぎ	ねぎ　玉ねぎ	でんぷん		24.1
13	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		653
		こめこのホキフライ（知多3号玉ねぎを使用します！）	ホキ（白身魚）				米粉	米油	
		なまあげのうまに	鶏肉　生揚げ		にんじん	玉ねぎ　たけのこ 干ししいたけ　枝豆 しょうが	砂糖　でんぷん		
		やさいとわかめのあえもの		わかめ		キャベツ　もやし			28.2
16	月	むぎごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		618
		ビビンバ（にくたまごそぼろ）	豚肉　鶏レバー　卵			にんにく	砂糖	米油	
		（やさいナムル）			ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
		（たれ）	みそ			しょうが	砂糖	ごま油	
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん　にら チンゲンサイ	玉ねぎ 干ししいたけ	ビーフン		
		ヨーグルト		ヨーグルト					27.8

歯と口の健康週間

おぶちゃんマーク

・2日（月）　知多3号玉ねぎ（伝統野菜）
・6日（金）
　有機農業でできた玉ねぎ（大府市産）
・13日（金）　知多3号玉ねぎ（伝統野菜）

うらへつづきます

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

じゃがいも、オクラ、キャベツ、きゅうり、こまつな、青じそ、なす
大根葉、かりもり、大根、玉ねぎ、チンゲンサイ、トマト、にんじん
ねぎ、青ピーマン、パセリ、メロン、知多3号玉ねぎ、切り干し大根

6月　小学校給食献立表

目標
よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
17	火	きなこあげパン（こがたロールパン）　牛乳	きな粉	牛乳			パン　砂糖	米油	
		ラタトゥイユ	豚肉　ベーコン		トマト　にんじん	玉ねぎ　ズッキーニ なす　にんにく		オリーブ油	580
		アスパラガスのサラダ（イタリアンドレッシング）	ささみ		アスパラガス	枝豆　コーン キャベツ		ドレッシング	
		ひとくちチーズ（2こ）		チーズ					28.4
18	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		めひかりフライ（1～3ねん1ぴ、4ねん～2ぴ）	めひかり				パン粉　小麦粉	米油	582
		ぶたにくとだいこんのにもの	豚肉　はんぺん		にんじん　さやいんげん	だいこん　こんにゃく	砂糖		
		キャベツとしおこんぶのレモンあえ	ささみ	塩昆布	にんじん	キャベツ　レモン果汁	砂糖		24.3
19	木	【あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ】							
		ごはん　牛乳		牛乳			米		
		ぶたにくとたまねぎのしょうがいため（知多3号玉ねぎを使用します！）	豚肉			玉ねぎ　しょうが	砂糖	米油	600
		かりもりのあえもの	ツナ		こまつな	かりもり　コーン	砂糖		
		あいちやさいのみそしる	鶏肉　油揚げ　豆腐　みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	だいこん　なす　ねぎ			
		れいとうみかん				みかん			28.9
20	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		
		しろみざかなフリッター（2こ）	たら	オキアミ			小麦粉　でんぷん 砂糖	油	657
		ハヤシライス	豚肉		にんじん　パセリ トマト	玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも　小麦粉 砂糖	豆乳マーガリン	
		えだまめサラダ（わふうドレッシング）	ツナ			枝豆　キャベツ きゅうり　コーン		ドレッシング	26.0
23	月	【へいわきゅうしょくのひ】							
		だいこんばごはん　牛乳		牛乳	大根葉		米		(515)
		ふかしいも					さつまいも		
		すいとんじる	鶏肉　かまぼこ		にんじん　こまつな	だいこん　干ししいたけ	すいとん		(18.4)
24	火	きしめん　牛乳		牛乳			きしめん		
		カレーかけじる（有機農業でできた玉ねぎを使用します！）	かまぼこ 豚肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ 干ししいたけ			633
		ちくわのいそべあげ（1～4ねん1こ、5・6ねん2こ）	ちくわ	あおのり			小麦粉　米粉	米油	
		チンゲンサイとツナのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	砂糖		26.5
25	水	むぎごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		
		しゅうまい（2こ）	豚肉　鶏肉　たらすり身			玉ねぎ	でんぷん　パン粉 小麦粉		684
		マーボーどうふ	豚肉　鶏レバー 豆腐　みそ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　ねぎ しょうが　にんにく	砂糖　でんぷん	ごま油	
		きゅうりとはるさめのちゅうかあえ	ツナ			きゅうり　コーン	はるさめ　砂糖	ごま油	
		ピーチゼリー				もも	砂糖		31.6
26	木	ごはん　牛乳		牛乳			米		
		あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	砂糖　パン粉　小麦粉	米油	604
		オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
		みだくさんじる	鶏肉　油揚げ　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　ごぼう ねぎ　えのきたけ	じゃがいも		24.3
27	金	むぎごはん　牛乳		牛乳			大麦　米		
		おやこに（知多3号玉ねぎを使用します！）	鶏肉　卵 かまぼこ		にんじん　ねぎ	玉ねぎ　切り干し大根 干ししいたけ　ねぎ	砂糖　でんぷん		638
		なまあげとキャベツのいためもの	豚肉　生揚げ			キャベツ	砂糖　でんぷん	米油	
		メロン				メロン			29.1
30	月	サンドイッチロールパン　牛乳		牛乳			パン		
		ウインナーのケチャップソースかけ（2ほん）	ウインナー				砂糖　でんぷん		631
		キャベツソテー				キャベツ		米油	
		やさいのスープに	鶏肉		にんじん　パセリ	玉ねぎ　コーン	じゃがいも		26.3

おぶちゃんマーク

・19日（木）「愛知を食べる学校給食の日」
　知多3号玉ねぎ（伝統野菜）
・24日（火）
　きしめん（郷土料理）
　有機農業でできた玉ねぎ（大府市産）
・27日（金）
　知多3号玉ねぎ（伝統野菜）

大府市のホームページでは【学校給食お勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしています。ぜひご覧いただき、ご家庭でもお試しください。

平均値	625
	27.5
基準値	640
	26.5

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

6月23日（月）は、平和給食の日です。
大府市では、全小中学校を対象とした平和学習の一環として、戦時中の食事を体験する平和給食を実施いたします。
なお、23日の栄養価は、平均の栄養価に含まれておりません。
そのため、（）での表記となっております。

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。　・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。