

# 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	
1月	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
	あげどりのこうみだれかけ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぶん	米油	
	きゅうりのうめおかかあえ	かつおぶし			きゅうり もやし 梅			
2火	けんちんじる	油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ				24.8
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
3水	ひじきとだいずのいために	大豆 ささみ	ひじき	にんじん		砂糖	米油	610
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう ねぎ			
	ロウカットげんまいごはん 牛乳		牛乳			ロウカット玄米 米		
4木	やきウインナー(2ほん)	ウインナー						667
	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	米油 豆乳マーガリン	
	えだまめサラダ (ごまドレッシング)	ツナ			枝豆 キャベツ コーン		ごまドレッシング	
5金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		25.9
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 なんと		にんじん ねぎ	にんにく たけのこ もやし ねぎ コーン			
	はるまき	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん 小麦粉 水あめ	米油 油	
6土	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	24.7
	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 たけのこ 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油	
	レバーいりつくね(2こ)	鶏肉 鶏レバー			玉ねぎ	でんぶん 米粉パン粉 砂糖	油	
7日	きゅうりのたくあんあえ				きゅうり 大根漬け			565
	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!	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	
	とうにゅうプリン		豆乳			砂糖 水あめ	油	
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米		24.2
	たことうやどうふのレモンソースがらめ	たこ 高野豆腐			レモン果汁	でんぶん 砂糖 米粉	米油	
	ふたにくとだいこんのもの	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	砂糖		
9火	やさいのツナあえ	ツナ		にんじん	キャベツ	砂糖		28.1
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
	ハンバーグのしそおろしソースかけ	鶏肉 豚肉		青じそ	玉ねぎ だいこん	砂糖 でんぶん		
10水	ごもきんぴら	ツナ		にんじん	ごぼう 枝豆 こんにゃく	砂糖	ごま油	593
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん いら	もやし キムチ			
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
11木	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぶん		28.3
	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 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	砂糖	米油	
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
12金	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		597
	とりにくのハーブやき	鶏肉						
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	にんにく セロリ コーン 玉ねぎ キャベツ		オリーブ油	
13土	フルーツポンチ				甘夏みかん缶 パイン缶 黄桃缶			26.0
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	あじのたまねぎだれかけ	あじ			玉ねぎ にんにく	砂糖 でんぶん		
14日	なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 枝豆 干しいたけ しょうが	砂糖 でんぶん		601
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		
15月	しゅうまい(2こ)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぶん パン粉 小麦粉		30.4
	マーボー豆腐	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 でんぶん	ごま油	
	きゅうりとほるさめのちゅうかあえ	ツナ			きゅうり コーン	ほるさめ 砂糖	ごま油	
16火	ごはん 牛乳		牛乳			米		656
	さばのしおこうじやき	さば						
	じゃがいものそぼろに	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 でんぶん		
17水	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			28.1

歯と口の健康週間

5日(金) 有機農業でできた玉ねぎ(大府市産)

おぶちゃんマーク  
うらへつづきます

有機農業でできたたまねぎについて

有機農業でできたたまねぎについて  
のうゆく かかくひりょう しょう じょう 農薬・化学肥料を使用せずに 栽培した玉ねぎです。

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞

じゃがいも、アスパラガス、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり  
こまつな、青じそ、かりもり、だいこん、セロリ  
玉ねぎ、知多3号たまねぎ、チンゲンサイ、トマト  
なす、にんじん、ねぎ、もやし、メロン、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	
17水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		613
	ビビンバ(にくたまごそばろ) (やさいなムル)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(たれ)		みそ		ほうれんそう	砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	有機農業でできた玉ねぎを使用します!	鶏肉		しょうが	砂糖	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト		にんじん なら			
18木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		580
	ごもくじる	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい ねぎ 干しいたけ			
	こめこのホキフライ	ホキ(白身魚)				米粉	米油	
	やさいとわかめのあえもの		わかめ		キャベツ もやし			
19金	【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		594
	ふたにくたまねぎのしょうがいため	知多3号たまねぎを使用します!	豚肉		玉ねぎ しょうが	砂糖	米油	
	かりもりのあえもの		ささみ		こまつな	砂糖		
	あいちやさいのみそしる		油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ ねぎ	じゃがいも	
れいとうみかん				みかん				
22月	【へいわきゅうしょくのひ】							
	だいこんぼごはん 牛乳		牛乳	大根葉		米		(511)
	ふかしいも					さつまいも		
23火	すいとんじる	鶏肉 かまぼこ		にんじん こまつな	だいこん 干しいたけ	すいとん		(18.4)
	ごはん 牛乳		牛乳			米		596
	めひかりフライ (1・2ねん1び、3ねん~2び)	めひかり				パン粉 小麦粉	米油	
	ささみときゅうりのあえもの	ささみ			もやし きゅうり	砂糖		
ふたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも			
24水	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		597
	やきぎょうざ(2こ)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉		
	はっぼうさい	豚肉 うずら卵 いか えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい 玉ねぎ しょうが 干しいたけ たけのこ	でんぷん	米油 ごま油	
	もやしのちゅうかあえ			赤ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	
25木	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	592
	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	
	ごぼうサラダ (イタリアドレッシング)	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング	
	ひとくちチーズ(2こ)		チーズ					
26金	ごはん 牛乳		牛乳			米		614
	けんちんしのだのわふうだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	油	
	こまつなのあえもの	ささみ		こまつな	切り干し大根	砂糖		
29月	なすとかぼちゃのみそしる	豚肉 豆腐 みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ にんじん	なす ねぎ			26.3
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		669
	あじフリッター (1・2ねん1こ、3ねん~2こ)	あじ				小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油	
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
アスパラガスのサラダ (わふうドレッシング)	ささみ		アスパラガス	コーン キャベツ		ドレッシング		
30火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		633
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツとなまあげの みそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	メロン				メロン			

平均値	611
	26.9
基準値	640
	26.5

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0



17日(水) 有機農業でできた玉ねぎ(大府市産)  
18日(木) きしめん(郷土料理)  
19日(金) 「愛知を食べる学校給食の日」  
知多3号たまねぎ(伝統野菜)

## 知多3号たまねぎについて

大府市では、「あいちの伝統野菜」を知ってもらうために、学校給食において19日に「知多3号たまねぎ」という品種の伝統野菜を使用します。肉厚で水分が多く、たまねぎ特有の辛さや香りが少ないのが特徴です。



## 6月22日(月)は、平和給食の日

6月23日(火)に沖縄慰霊の日を迎えるにあたり、大府市では6月22日(月)に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、22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。

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。

