

6月 中学校給食献立表



目標
よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	<h2 style="text-align: center;">スポーツ祭予備日</h2>							
3火	ご飯 牛乳		牛乳			米		777
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	ささみともやしのあえ物	ささみ			もやし コーン	砂糖		
	沢煮椀	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 大根 ねぎ		米油	
4水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		765
	ツナとポテトのチーズ焼き	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも		
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ 枝豆			
	野菜ゼリー			にんじん汁	みかん果汁	砂糖		
5木	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		807
	たこと高野豆腐の甘辛	たこ 高野豆腐			枝豆	米粉 でんぷん 砂糖	米油	
	筑前煮	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 干し椎茸	砂糖	米油	
	野菜のおかかあえ	かつお節		チンゲンサイ	もやし コーン	砂糖		
6金	ご飯 牛乳		牛乳			米		748
	あじの香味だれかけ	あじ		ねぎ	ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん		
	たけのことピーマンのいため物	豚肉		ピーマン	たけのこ 切り干し大根	砂糖 でんぷん	米油 ごま油	
	玉ねぎのみそ汁	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		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも		
9月	ロウカット玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		799
	カレー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ツナ			ごぼう キャベツ 枝豆 コーン		ごまドレッシング	
	一口チーズ(2個)		チーズ					
10火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		855
	豆乳ちゃんぽんスープ	豚肉 いか なんと 豆乳		にんじん ねぎ	もやし キャベツ ねぎ たけのこ しょうが にんにく		米油	
	春巻き	豚肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉 水あめ	油 米油	
	切り干し大根の中華あえ	ささみ		小松菜	切り干し大根	砂糖	ごま油	
11水	たまり飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん		アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油	842
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	香の物あえ				キャベツ 大根漬け しょうが			
	豆腐と湯葉のすまし汁	湯葉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	大福もち	小豆				砂糖 もち米		
12木	ご飯 牛乳		牛乳			米		790
	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 大根	砂糖 でんぷん		
	五目きんぴら	はんぺん		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	
	かきたま汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	でんぷん		
13金	ご飯 牛乳		牛乳			米		841
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉	米油 油	
	生揚げのうま煮	知多3号たまねぎを使用します。 生揚げ 豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん	米油	
	野菜とわかめのあえ物		わかめ		キャベツ きゅうり			



13日(金)知多3号たまねぎ(伝統野菜)
6日(金)有機農業でできた玉ねぎ

【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・小松菜・しそ・
かりもり・だいこん・玉ねぎ・知多3号たまねぎ・
チンゲンサイ・トマト・なす・大根葉・
にんじん・ねぎ・ピーマン・切り干し大根・メロン

かみごたえのある食品を食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をする時に、しっかりかむとさまざまなよい効果があります。
やわらかいものばかりではなく、かみごたえのある食べ物を食べたり、よくかんで食べたりして、かむ力をつけましょう。

<かむことのよい効果>

☆食べ物の消化がよくなる
☆肥満予防になる

☆むし歯予防になる
☆脳の働きを活性化させる



6月 中学校給食献立表



目標
よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日 曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		752
	ビビンバ(肉卵そばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし	砂糖	ごま油	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	干し椎茸 たけのこ	ビーフン		
	ヨーグルト(プルーン)		ヨーグルト		プルーン果汁			
17火	きな粉揚げパン(ミルクロールパン) 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	米油	770
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく	じゃがいも	オリーブ油	32.3
	アスパラガスのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ		アスパラガス	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
18水	ご飯 牛乳		牛乳			米		781
	めひかりフライ(3尾)	めひかり				パン粉 小麦粉	米油	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 大根 干し椎茸	砂糖	米油	
	キャベツと塩昆布のレモンあえ	ささみ	塩昆布	にんじん	キャベツ レモン果汁	砂糖		
19木	【愛知を食べる学校給食の日】 ご飯 牛乳		牛乳			米		770
	豚肉と玉ねぎのしょうがいため	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖	米油	
	かりもりのあえ物	ツナ		小松菜	かりもり コーン	砂糖		
	愛知野菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん なす ねぎ			
	冷凍みかん				みかん			
20金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		818
	白身魚フリッター(2個)	たら	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	油	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
	枝豆サラダ (和風ドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆 ささみ			枝豆 コーン きゅうり		ドレッシング	
23月	【平和給食の日】 大根葉ご飯 牛乳		牛乳		大根葉	米		(668)
	ふかしいも					さつまいも		(22.4)
	すいとん汁	鶏肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	大根 干し椎茸	小麦粉		
24火	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		839
	カレーかけ汁	豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
	ちくわの磯辺揚げ(2個)	ちくわ	青のり			小麦粉	米油	
	チンゲンサイとツナのあえ物	ツナ		チンゲンサイ	もやし コーン	砂糖		
	豆乳デザート	豆乳				水あめ 砂糖 ココア		
25水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		882
	しゅうまい(3個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	きゅうりと春雨の中華あえ	ささみ			きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	
26木	ご飯 牛乳		牛乳			米		799
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	オクラのごまあえ(2本)			オクラ		砂糖	ごま	
	実だくさん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ		小松菜 にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			
27金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		788
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん	米油	
	生揚げとキャベツのいため物	生揚げ 豚肉 みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	メロン				メロン			
30月	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		763
	焼きウインナーのケチャップソースかけ(2本)	ウインナー				砂糖 でんぷん		
	キャベツソテー				キャベツ		米油	
	野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		
	蒲郡みかんプチゼリー				みかん果汁	砂糖		



19日(木)
「愛知を食べる学校給食の日」
知多3号たまねぎ(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
27日(金)知多3号たまねぎ(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、家庭でもお試しください。



平均値	801
	35.0
基準値	820
	34.0

大府市では、全小中学生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。

食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	2.5