

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	ご飯 牛乳		牛乳			米		824
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			砂糖 でんぷん		
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	37.5
	小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	
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		39.9
	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			33.0
	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 チンゲンサイ	たけのこ ごぼう 干し椎茸	砂糖	米油	33.9
	野菜のおかかあえ	かつお節			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	41.7
	玉ねぎのみそ汁	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	29.4
	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	40.0
	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			34.6
	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			
12木	大福もち	小豆				砂糖 もち米		790
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	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		30.3
	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	
13金	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		841
	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	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	32.3
	生揚げのうま煮	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			



おぶちゃん
マーク

2日(月)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・大根菜・
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(ブルー)		ヨーグルト		ブルー果汁			
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	
	ご飯 牛乳		牛乳			米		781
18 水	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	知多3号たまねぎを使用します。	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			
20 金	冷凍みかん				みかん			38.9
	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	
23 月	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	31.1
	【平和給食の日】 大根菜ご飯 牛乳		牛乳		大根菜	米		(668)
	ふかしもち					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	有機農業でできた玉ねぎを使用します。	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		
25 水	豆乳デザート	豆乳				水あめ 砂糖 ココア		32.5
	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 小麦粉 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	
26 木	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	42.8
	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 でんぷん	米油	
	オクラのごまあえ(2本)			オクラ		砂糖	ごま	
27 金	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			34.6
	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	
30 月	メロン				メロン			37.7
	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	
30 月	野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		32.5
	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。

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。



平均値	801
基準値	35.2
	820
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.4
基準値	2.5

・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。