



日曜	こん だて めい 献 立 名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)
		たんぱく質	む かしつ 無機質	ビタミン		たんすい か ぶつ 炭水化物	しじつ 脂質		
		しゅじゅく ぎゅうにゅう 主食・牛乳 しゅさい ふくさい 主菜、副菜、その他の順序	にく さかな たまご 肉・魚・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう じゅうせいひん 牛乳・乳製品 あへんしゅく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	ゆ し 油脂 しじつ 種類		
3月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまい ごはん		ビビンバは かんこくりょう りです。かんこくでは ごは んのうえにナムルやいため たぎゅうにく、きんしたまご などをよりつけたものに、コ チュジャンをくわえてまぜて たべます。	668
	ピビンバ	ぎゅうにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら		26.9
	きんしたまご	たまご							
	ワントンスープ			にんじん	はくさい、きくらげ メンマ	ワントンのかわ			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
4火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		たこは エネルギーがひくい たべものです。コレステロー ルや ちゅうせいしぼうをへ らす えいようそが おおくふ くまれています。	648
	たこのからあげ	たこ				でんぶん、こめこ	なたねあぶら		28.0
	◎えだまめとつくねのスープ	とりにくだんご		にんじん チンゲンサイ	えだまめ、はくさい きくらげ	はるさめ			
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま、ごまあぶら		
	さつまいもスティック					さつまいもスティック			
5水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		くるみは きのみのなかま です。ながのけんで ぜんこく のやくほんぶんが つくら れています。	638
	さわらのうめふうみやき	さわら			うめ				28.2
	◎とりじゃが	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう	こめあぶら		
	くるみあえ			チンゲンサイ		さとう	くるみ		
6木	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		「きしめん」は なごやしとく さんの ひらたいうどんです。 ちほう によっては「いもか わ」や「ひもかわ」などとよ ばれています。	616
	ごもくきしめん	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな	しいたけ	さとう			24.5
	きすのてんぷら	きす 				こむぎこ	なたねあぶら		
	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう			
7金	クロワッサン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロワッサン		あおパイヤは おきなわけ んなどでは やさいとしてた べられています。サラダのほ かに いためものや にこみ りょうりとしても つかわれ ます。	675
	とりにくのてりやき	とりにく							31.4
	キャベツのツナに	まぐるあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも			
	レモンサラダ			にんじん	あおパイヤ きゅうり、とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル		
	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅう にゅうのもと			
10月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		みそは、だいずからつくられ ます。きゅうしょくのあかみ そにしようしているだいずは にしみかわちほうでつくら れているものです。	646
	ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ		にんじん はねぎ	はくさい、だいこん しろねぎ				22.5
	コロケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	ポイルキャベツ								
	たくじょうソース								
11火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		なすは ぜんこくで いろいろ なしゆるいがさいばいされ ています。きゅうしょくほう では ながさが40センチほ どになる「おおながす」が あります。	632
	えびとこやどうふのうまに	えび、こやどうふ ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	じゃがいも さとう、でんぶん			29.1
	なつやさいのみそいため	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	なす、たまねぎ	さとう	こめあぶら		
	かたぬきチーズ		チーズ						
12水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		えほん「ひみつのカレーライ ス」は ふしぎなタネをそだ てるおはなしです。おさらの はっぱにふくじんづけのはな がさき ともおいしいカレー のみがなりました。ほんとう にあったらすできですね。	698
	チキンカレーライス	とりにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ		21.7
	コーンフライ				とうもろこし	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	きゅうりのふくじんづけあえ		としょコラボ 「ひみつのカレーライス」		きゅうり、ふくじんづけ	ごま			
13木	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		「えだまめ」は、だいずのわ かいものです。だいずにない ビタミンCを ふくんでいま す。	676
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ						26.2
	じゃがいもスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、とうもろこし キャベツ、きゅうり えだまめ	じゃがいも			
	えだまめサラダ								
	たくじょうコーンクリームドレッシング						ドレッシング		
	いちごジャム					ジャム			
14金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		しょうがは なつごろに たく さんできます。さかなやにく のくさみをけて たべやすく してください。	623
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん			25.0
	いなかじる	あさり、なまあげ ミックスみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、こんにやく しろねぎ	さといも			
	れいとうみかん				みかん				
	さかなふりかけ		さかなふりかけ						
17月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		アスパラガスには グリーン アスパラガスと ホワイトア スパラガスがあります。ホウ イアスパラガスは ひかり にあてずに さいばいされま す。	678
	いりどうふ	とうふ ぶたにく		にんじん さやいんげん	たけのこ、しいたけ	さとう、でんぶん			27.6
	えびはんぺん	えび、さかなすりみ							
	アスパラガスとコーンのサラダ			グリーンア スパラガス	キャベツ とうもろこし				
	たくじょうソイドレッシング						ドレッシング		
	アセロラゼリー						ゼリー		

日 曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
	主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
18 火	わかめごはん ◎いわしのカレーぎんがみやき けんちんじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう いわし、みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ あかじそ	しろねぎ、こんにやく ごぼう、だいこん キャベツ	ごはん ごまあぶら		「けんちんじる」は かまくらしにあるおてら「けんちんちゅうじ」でつくられた「けんちんちゅうじ」がなまって「けんちんじる」になったというせつがあります。	594 24.5

6がつ19にちは「あいちをたべる がっこうきゅうしょくのひ」です。

19 水	むぎごはん あおじそいりあじフライ あんじょうやさしいぱいどんぶり ごまきゅうり ⊕いちじくタルト	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう あおじそ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、キャベツ しょうが きゅうり	むぎごはん こむぎこ、パンこ さとう、でんぶん ごま タルト	なたねあぶら	きょうは「あいちをたべる がっこうきゅうしょくのひ」です。あんじょうしや あいちけんやさいやく くだもの がたくさんつかわれています。	763 25.0
20 木	ソフトめん カレーソース ベーコンエッグ あまなつみかんサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりレバー たまご、ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり あまなつみかん	ソフトめん じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	カレールーウ	サラダにはいっている あまなつみかんにはほんのたいひょうてきな みかんのひとつです。ほるからなつにかけ ておいしいくだものです。	725 29.6
21 金	サンドイッチパンズパン ハンバーグのブラウンソースかけ コンソメスープ サワーキャベツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく、とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん	マッシュルーム たまねぎ たまねぎ キャベツ	サンドイッチパンズパン さとう、パンこ じゃがいも さとう	デミグラスソース	ハンバーグというよびかたはドイツのみなとまち「ハンブルク」にちなんでつけられました。	618 26.2
24 月	ごはん マーボーどうふ ◎にらまんじゅう くきわかめいりちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ にら、はねぎ	たまねぎ、たけのこ きくらげ、にんにく しょうが、しろねぎ キャベツ、にんにく しょうが もやし、キャベツ	ごはん さとう、でんぶん こむぎこ さとう ごまあぶら		にらには はっぱをたべる「はにら」やちいさなつぼみとくきをたべる「はにら」にっこうをあてずにそだてた「きにら」などがあります。	623 26.4
25 火	ごはん いかフライのレモンに のっぺいじる ひじきとだいずのもの りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう いか とりにく あぶらあげ、だいず	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ ひじき	レモンかじゅう だいこん、ごぼう こんにやく、しろねぎ	ごはん さとう、こむぎこ パンこ さとう、でんぶん さとう ゼリー	なたねあぶら こめあぶら	「のっぺいじる」は ぜんこくにある きょうどりょうりです。とろみがあるのが とくちょうです。	669 26.4
26 水	ごはん さばのみぞれに おやこに こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう さば とりにく、たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん さやえんどう こまつな	だいこん たまねぎ、しょうが もやし さとう	ごはん じゃがいも さとう さとう		こまつなは とうきょうのこまつなというところのちかくでつくられていたことから このよびになつたといわれています。	657 29.2
27 木	こめこパン(こむぎいり) コーンクリームシチュー カラフルソテー なついろゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう にんじん あかパプリカ パプリカ にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース キャベツ もも、パイナップル	こめこパン じゃがいも コーンスターチ こめあぶら トマトゼリー	バター	パプリカは とうがらしのなかまですが あかくなってもほとんどこらくありません。	663 26.7
28 金	むぎごはん キムタクごはんのぐ あげえびしゅうまい(2こ) とうふスープ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく えび、たら とうふ、かまぼこ こざかな	ぎゅうにゅう はねぎ チンゲンサイ にんじん	はくさい、はくさいキムチ たくあんづけ つぼづけ、しろねぎ たまねぎ たけのこ、しいたけ	むぎごはん ごまあぶら こむぎこ アーモンド		「キムタクごはんのぐ」にはキムチとたくあん、つぼづけがはいっています。	633 25.0

6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



お知らせ
材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
⊕は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
まいつき19にちは「しょくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「たのりのし」とでとれたべもの

こめ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ こまつな

名前がつきました。あひまです。もつと愛知県産品を食べたい。私達は、いいともあいち産物(愛知県産品)を応援しています。

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20



不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。

安城市は東日本を中心に17都県で生産された青果物を対象に放射能検査を行っています。検査結果につきましては市ホームページでご確認ください。また、主な食材の産地につきましては安城市学校給食協会のホームページにてご覧いただけます。