

令和元年 6月学校給食献立表

(小学校)



安城市南部学校給食共同調理場

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)	学 校 盛 り 付 け 別 (g)
		たんぱく 質	む きしつ 無機質	ビタミン		たんすい か ぶつ 炭水化物	しじつ 脂質			
		しゅじやく ぎゅうにゅう 主食・牛乳	にく さかな たまご 肉・魚・卵	ぎゅうにゅう じゅうせいひん 牛乳・乳製品	りょくおうれき やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜	こめ パン・めん 米・パン・めん			
しゅさい ふくさう 主菜、副菜、その他の順序	にく さかな たまご 肉・魚・卵	ぎゅうにゅう じゅうせいひん 牛乳・乳製品	りょくおうれき やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜	こめ パン・めん 米・パン・めん	ゆ し 油脂	しじつ 脂質			
3月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん			648 28.0	A
	たこのからあげ	たこ				でんぶん、こめこ	なたねあぶら	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 ちゆ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。		
	◎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			
4火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん			632 29.1	A
	えびとこうやどうふのうまに	えび、こうやどうふ 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		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。きゅうしゅうちうほうでは ながさが40センチほどになる「おおながなす」があります。		
	なつやさいのみそいため	ふたにく 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							
5水	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン			618 26.2	C
	ハンバーグのブラウンソースかけ	ぎゅうにく、ふたにく、とりにく			マッシュルーム たまねぎ	さとう、パンこ	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。		
	コンソメスープ	サンドイッチパンズパンにハンバーグのブラウンソースかけを はさん	ベーコン	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう				
6木	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん			594 24.5	A
	◎いわしのカレーぎんがみやき	いわし、みそ						「けんちんじる」は かまぐらしにあるおでら「けんちんちうじ」でつくられた「けんちんちうじ」が なまって「けんちんちうじ」になったというせつがあります。		
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ、こんやく、ごぼう、だいこん	さといも	ごまあぶら			
	ゆかりあえ			あかじそ	キャベツ					
7金	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん			616 24.5	B1
	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		「きしめん」は なごやしとくさんの ひらたいうどんです。ちほうによつては「いもかわ」や「ひもかわ」などとよばれています。		
	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				
10月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん			698 21.7	B2
	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 グリンピース	じゃがいも	カレールウ	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くてもおいしいカレーのみが なりました。ほんとうにあつたらすてきですね。		
	コーンフライ		としょコラボ 「ひみつのカレーライス」 		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				きゅうり、ふくじんづけ		ごま			
11火	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			668 26.9	B2
	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	ピビンバは、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 もりつけたものに コチュジャンをくわえてまぜてたべます。		
	きんしたまご	たまご								
	ワンタンスープ			にんじん ちら	はくさい、きくらげ メンマ		ワンタンのかわ			
	☉ヨーグルト		ヨーグルト							
12水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん			646 22.5	A
	ぶたじる	ふたにく、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			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、にしみかわちうほうでつくられているものです。		
	コロッケ	ふたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	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				キャベツ					
	たくじょうソース									
13木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん			678 27.6	A
	いりどうふ	とうふ ふたにく		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		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。ホワイトアスパラガスは ひかりにあてずに さいばいされます。		
	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				
14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			675 31.4	C
	とりにくのてりやき	とりにく						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。		
	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				
17月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん			669 26.4	A
	いかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	さとう、こむぎこ パンこ	なたねあぶら	「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 とくちうです。		
	のっぺいじる	とりにく		にんじん はねぎ	だいこん、ごぼう こんやく、しろねぎ	さといも でんぶん				
	ひじきとだいずのもの	あぶらあげ だいず	ひじき			さとう	こめあぶら			
	りんごミニゼリー						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- (kcal)	学 校 盛 り 付 け 例
		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	緑黄色野菜 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	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		こまつなは とうきょうのこまつがわというところのちかくでつくられていることから このよびなになったといわれています。	657 29.2	A
	さばのみぞれに	さば			だいこん					
	おやこに	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう				
19 水	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。さかなやにくのくみをけしめてたべやすくしてくれます。	623 25.0	A
	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				
	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							

6がつ 20 にちは「あいちをたべる がつこうきゅうしょくのひ」です。

20 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		きょうは「あいちをたべる がつこうきゅうしょくのひ」です。あんじょうしや あいちけんのやさい やくだものがたくさんつかわれています。	763 25.0	B2
	あおじそいりあじフライ	あじ		あおじそ		こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	あんじょうやさいいっぱいどんぶり	ぶたにく なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、キャベツ しょうが	さとう、でんぶん				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			
	いちじくタルト	ごはんにかけてたべましょう。				タルト				
21 金	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		サラダにはいっているあまなつみかんは にほんのだいひょうてきなみかんのひとつです。はるからなつにかけておいしくいただけます。	725 29.6	B1
	カレーソース	ぶたにく とりレバー	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			
	ベーコンエッグ	たまご、ベーコン			キャベツ、きゅうり あまなつみかん	さとう				
	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						ノンエッグマヨネーズ			
24 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		「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	B2
	キムタクごはんのぐ	ぶたにく		はねぎ	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	ごまあぶら				
	あげえびしゅうまい(2こ)	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら			
	とうふスープ	とうふ、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ、しいたけ					
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			
25 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		くるみは きのみをなかまです。ながのけんでぜんこくのやくはんぶんがつくられています。	638 28.2	A
	さわらのうめふうみやき	さわら			うめ					
	◎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			
26 水	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		パプリカは とうがらしのなかまですが、あかくなっても ほとんどからくありません。	663 26.7	C
	コーンクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース	じゃがいも コーンスターチ	バター			
	カラフルソテー	ソーセージ		あかパプリカ パプリカ にんじん	キャベツ		こめあぶら			
	なついろゼリー				もも、パイナップル	トマトゼリー				
27 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		にらには はっぱをたべる「はら」や ちいさなつぼみとくきをたべる「はなにら」に つこうをあてずにそだてた「きにら」などがあります。	623 26.4	A
	マーボーどうふ	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん 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	さとう、でんぶん				
	◎にらまんじゅう	ぶたにく		にら、はねぎ	キャベツ、にんにく しょうが	こむぎこ				
	くきわかめいりちゅうかあえ		くきわかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごまあぶら			
28 金	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 だいちのわかいものです。だいちにないビタミンCをふくんでいます。	676 26.2	C
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ							
	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				

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。



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。
*がつこうもりつけいは、クラスけいじされているもりつけい
(A~C) をさんこうにして もりつけましょう。
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。

こんげつのきゅうしょくにとりょうじゅうする
「あんじょうし」と「となりのし」とれるたべもの

こめ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ こまつな

名前がつかまりました。あいち産です。もっと認知度をあげよう。私たちは、いいともあいちを大切にします。



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。