



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらし			エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)	はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)	からだの調子をととのえる	
1	水			わかめごはん	わかめ			579 708 746
				鶏肉の梅みそ焼き	鶏肉、みそ	砂糖、油	梅干し	
				キャベツとツナの和風サラダ	ツナ	ドレッシング	きゅうり、人参、キャベツ	
				みそ汁	みそ	さといも	玉葱、ほうれん草	
2	木			コロッケバーガー		じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 乾燥マッシュポテト、砂糖、米粉 ぶどう糖、でんぷん	れんこん、人参、きゃべつ	602 681 714
				ブロッコリーとコーンのチャウダー	牛乳	オリーブ油	ブロッコリー、玉葱、人参、セロリ コーン	
				パンズパン	あんぱん	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖 みずあめ	ぶどう果汁	
				あじさいゼリー	寒天			
3	金			焼肉丼	豚肉	あぶらさとう油、砂糖	玉葱、青ピーマン、人参、にんにく しょうが	513 608 654
				緑豆もやしのナムル		ごま油	緑豆もやし、きゅうり、ほうれん草 穀物酢	
				わかめスープ	豆腐、わかめ		葉ねぎ、玉葱	
6	月			ひじきごはん	ひじき、油揚げ、しらす干し	あぶらさとう油、砂糖	人参	518 613 660
				ささみとカリフラワーの炒め物	ささみ	あぶら油、でんぷん	カリフラワー、小松菜、人参、しいたけ たけのこ、にんにく、しょうが	
				みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱、みつば	
7	火			ごぼう入りつくね	鶏肉、粒状植物性たんぱく粉 粉末状植物性たんぱく粉	豚脂、でんぷん、ぶどう糖、油、砂糖	玉葱、ごぼう、しょうが、食酢	519 606 656
				炒めなます	油揚げ	こんにやく、砂糖、油	人参、れんこん、大根、しいたけ	
				みそ汁	みそ		玉葱、人参、小松菜、葉ねぎ	
8	水			ソフトめんのみートソースがけ	牛肉、豚肉	小麦粉、油、バター	玉葱、人参、グリーンピース、トマト にんにく	618 707 758
				コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ、きゅうり、コーン、人参	
				ソフトめん		砂糖、みずあめ、果糖、ぶどう糖 加工でん粉	さくらんぼ果汁	
				さくらんぼゼリー	寒天			
9	木			あじなめろフライ	あじ、みそ	パン粉、でんぷん、小麦粉、油	ねぎ、しょうが、しそ	525 625 660
				かみかみサラダ	しらす干し		キャベツ、人参、小松菜 切り干し大根	
				みそ汁	みそ、豆腐、わかめ、油揚げ	じゃがいも	葉ねぎ	
10	金			おろしハンバーグ	豚肉、鶏肉、牛肉 大豆たんぱく	パン粉、粉末みずあめ、砂糖、油 でん粉	れんこん、玉葱、大根	542 645 678
				おからの炒り煮	おから	こんにやく、砂糖、油	葉ねぎ、人参、しいたけ	
				みそ汁	みそ	じゃがいも	キャベツ、しめじ	

※ 献立は、材料の購入事情により変更する場合がありますので、御了承下さい。

※ 栄養価表示は、上段：小学部 高学年、中段：中学部、下段：高等部の順番になっています。

■みんなですすめよう！「いいともあいち運動」

毎年6月は、国の食育基本計画に定められた「食育月間」です。

特に19日は「食育の日」として、わたしたちが住んでいる地域や愛知県でとれる食べ物についてその良さを知り、地産地消について考える日です。

地産地消とは、地域でとれた食べ物を、地域で食べることです。

給食でも16日(木)に愛知県でとれる食材をたくさん取り入れた献立を実施します。



学校給食の栄養所要量の目安

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (高)	570	21.0	摂取エネルギーの25~30%	330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	3g以下
中学部	660	25.0		390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700	26.0		360	3.6	256	0.48	0.67	24	7.0	



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのほたらき			エネルギー (kcal)	
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)	はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)	体の調子をととのえる		
13	月			豚肉のりんごソースがけ	豚肉	油、砂糖	しょうが、にんにく、りんご、玉葱	547	
				ポテトマスタードソテー		じゃがいも、オリーブ油	玉葱	647	
				野菜いっぱいスープ			玉葱、キャベツ、人参、冬瓜、コーン	702	
14	火			まぐろの南蛮漬け	まぐろ	油、でん粉、米粉、砂糖	人参、玉葱、青ピーマン、穀物酢	621	
				切り干し大根と刻み昆布の炒め煮	昆布、油揚げ	砂糖、油	切り干し大根、人参	718	
				みそ汁	みそ	じゃがいも	小松菜、緑豆もやし	768	
				パインクレープ	豆乳、調整豆乳粉末、寒天	砂糖、米粉、加工油脂、油、麦芽糖	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、加工でん粉	パインアップル果汁	
15	水			あんかけラーメン	豚肉	砂糖、油、でん粉	緑豆もやし、葉ねぎ、玉葱、人参、白菜	556	
				しゅうまい	豚肉、鶏肉、たら	ごま油、でん粉、パン粉、砂糖	玉葱	645	
				ほうれん草の塩麹和え	粒状植物性たんぱく	小麦粉、豚脂	ほうれん草、人参、えのき	677	
16	木			豚みそキャベツ丼	豚肉、みそ	砂糖、油、ごま油、でん粉	キャベツ、玉葱、葉ねぎ、しょうが	541	
				れんこんと大豆のサラダ	大豆、かつお削り節		れんこん、きゅうり	640	
				みつばのすまし汁	豆腐		みつば、しめじ	694	
17	金			大根菜ごはん			大根菜	528	
				豆腐ステーキ	豆腐、たら、大豆たん白	油、砂糖、でん粉、ぶどう糖	加工でん粉	きゃべつ、人参、ほうれん草、玉葱	631
				きんぴらごぼう	ひじき、煮干し粉	こんにゃく、ごま、ごま油、油	砂糖	ごぼう、人参、いんげん	660
				みそ汁	みそ		きゃべつ、なす、玉葱		
20	月			なすのハヤシライス	豚肉	ハヤシルウ、オリーブ油	玉葱、人参、なす、グリーンピース	593	
				ごぼうサラダ		ノンエッグマヨネーズ、ごま	ごぼう、人参、きゅうり	692	
				青梅ゼリー	寒天	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖	青梅汁、	749	
21	火			タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト		トマト、にんにく、カレー粉	595	
				カラフルサラダ		ドレッシング	キャベツ、コーン、きゅうり	679	
				ブロッコリーのスープ			ブロッコリー、玉葱、人参	707	
22	水			鶏南蛮うどん	鶏肉、油揚げ	でん粉	人参、玉葱、葉ねぎ、しいたけ	571	
				じゃがいもとピーマンのおかか炒め	生揚げ、かつお削り節	じゃがいも、油	青ピーマン、しょうが	625	
				白玉うどん	小松菜の煮浸し		小松菜、玉葱、えのきだけ	683	
23	木			ミートボールのケチャップ煮	鶏肉	パン粉、でん粉、油、砂糖、水あめ	玉葱、人参、青ピーマン、トマト	522	
				キャベツのバターソテー		バター	キャベツ、小松菜、人参	619	
				ひよこ豆のカレースープ		ひよこ豆	玉葱、人参、カレー粉	667	
24	金			たら銀紙巻き	たら、みそ	ドレッシング、砂糖、還元水あめ	でん粉	552	
				ほうれん草のなめ茸和え	魚介エキス	水あめ、砂糖	ほうれん草、人参、えのきだけ	658	
				豚汁	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	さといも	しめじ、人参、ごぼう、葉ねぎ、大根	689	
27	月			鶏肉の手羽先風から揚げ	鶏肉	小麦粉、でん粉、油、砂糖、ごま		543	
				春雨サラダ		春雨、砂糖、ごま油	きゅうり、人参、穀物酢	670	
				みそ汁	わかめ、みそ		玉葱、キャベツ	702	
28	火			ドライカレー	牛肉、豚肉	あがら、カレールウ	玉葱、青ピーマン、しょうが、にんにく	557	
				豆サラダ	ベーコン	ガルバンゾー、レッドキドニー	マローファットピース、ドレッシング	枝豆、コーン	658
				コンソメスープ			玉葱、人参、ほうれん草、しめじ	716	
29	水			いわしの八丁みそ煮	いわし、みそ	砂糖	ねぎ	548	
				大根と豚肉の生姜煮	豚肉	油、砂糖、こんにゃく	大根、人参、しいたけ、しょうが	658	
				すまし汁	わかめ		しめじ、玉葱、きゃべつ、葉ねぎ	686	
30	木			焼きそば	豚肉	中華めん、油	きゃべつ、人参、玉葱	521	
				チンゲンサイの中華炒め		ごま油	チンゲンサイ、緑豆もやし、小松菜	608	
				カラフルゼリー	寒天	果糖ぶどう糖液糖、砂糖	ぶどう糖、粉あめ	いちごペースト、メロンペースト	676