



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらき			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)	からだの調子をととのえる	
1	木			さんまみぞれ煮	さんま	砂糖、片栗粉	大根	573
				筑前煮	鶏肉	こんにゃく、砂糖	人参、ごぼう、れんこん	644
				まいたけのみそ汁	厚揚げ、みそ		白菜、まいたけ	716
2	金			高野豆腐と豚肉の炒め煮	高野豆腐、豚肉	砂糖	もやし、グリーンピース	587
				えびしゅうまい	えび、すけそうだら、豚肉	片栗粉、パン粉、小麦粉、砂糖	人参、玉葱	661
				鶏肉と大根のスープ	鶏肉		人参、大根、ねぎ、しいたけ	734
5	月			なすのそぼろみそ炒め	厚揚げ、鶏肉、みそ	砂糖、片栗粉	ピーマン、なす、玉葱、しょうが	530
				キャベツのゆかり和え			人参、キャベツ、きゅうり、しそ	597
				たこボールのすまし汁	タラ、たこ	砂糖、片栗粉	チンゲンサイ、しめじ	663
6	火			ツナとひじきの混ぜごはん	ツナ、ひじき	米、こんにゃく、砂糖	人参、さやいんげん	608
				ごぼう入りつくね	鶏肉、大豆タンパク	豚脂、片栗粉、砂糖	しょうが、玉葱、ごぼう	674
				だいこんのみそ汁	油揚げ、みそ		大根、ほうれん草	740
				水ようかん		こしあん、砂糖		
7	水			ミートソースソフトめん	牛肉、豚肉、グリーンピース	めん、片栗粉、砂糖、小麦粉	玉葱、人参、マッシュルーム、トマト、にんにく、バジル	682
				コールスローサラダ		ドレッシング	赤パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン	763
				マスカットゼリー		砂糖	ぶどう	806
8	木			さけの塩焼き	さけ			569
				五目きんぴら	牛肉	こんにゃく、砂糖、ごま、ごま油	人参、ごぼう、さやいんげん	640
				白みそ汁	豆腐、みそ	じゃがいも	えのきだけ	711
9	金			チンジャオロース	豚肉、オイスターソース	砂糖、片栗粉	ピーマン、赤パプリカ、たけのこ、しょうが	522
				春巻き	豚肉、大豆タンパク	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、油	人参、にら、キャベツ、もやし、エリンギ	588
				にらたまスープ	卵	片栗粉	にら、コーン、玉葱	653

※ 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、御了承ください。

※ 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。
給食では、19日(月)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はたらき			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)	からだの調子をととのえる	
12	月			カレーピラフ	牛肉、豚肉	米、バター、カレールウ	ピーマン、赤パプリカ、玉葱、しめじ	581
				ごぼうとささみのサラダ	鶏肉	ドレッシング	ごぼう、キャベツ、きゅうり	653
				ピラフ	牛乳、豆乳	砂糖、じゃがいも	玉葱、とうもろこし、パセリ	726
13	火			いわしの江戸みそ煮	いわし、みそ	砂糖	ねぎ	551
				小松菜とがんもどきの煮びたし	大豆、ひじき	砂糖	小松菜、人参、ごぼう、白菜、しいたけ	620
				かぼちゃのみそ汁	みそ、わかめ		かぼちゃ、玉葱	689
14	水			五目うどん	鶏肉、油揚げ	うどん	ほうれん草、人参、しいたけ、ねぎ	607
				米粉コロッケ	豚肉、牛肉	じゃがいも、米粉、米粉パン粉、砂糖	玉葱、人参、パセリ、ケチャップ	674
				白玉うどん	ヨーグルト	砂糖	いちご	741
15	木			ポークビーンズ	豚肉、大豆	じゃがいも	人参、トマト、玉葱、セロリ、マッシュルーム	591
				大根じゃこサラダ	しらすずし	ドレッシング	大根、きゅうり	665
				レタスのカレースープ	豚肉		人参、レタス、しめじ	739
16	金			なすと鶏肉の揚げ南蛮	鶏肉	油、片栗粉	なす	630
				チンゲンサイとツナの和え物	ツナ	砂糖	チンゲンサイ、もやし	709
				さつま汁	油揚げ	さつまいも	人参、しいたけ、ねぎ	788
19	月			れんこんハンバーグ	豚肉、鶏肉、牛肉、和風ソース	パン粉、砂糖、片栗粉	れんこん、玉葱、マッシュルーム	558
				キャベツと大豆のサラダ	鶏肉、大豆	ドレッシング	キャベツ、赤パプリカ、きゅうり	627
				みつばのみそ汁	豆腐、みそ		みつば、なす	697
20	火			鶏の照り焼き	鶏肉	砂糖		554
				切干大根の煮物	油揚げ	さといも	人参、さやいんげん、大根	624
				ほうれん草のみそ汁	みそ		ほうれん草、えのきたけ、玉葱	693
21	水			塩ちゃんぽん	豚肉、えび、いか	中華めん	人参、キャベツ、ねぎ、もやし	654
				小松菜とりのり	ツナ、のり	ごま、砂糖、ごま油	小松菜、人参、しめじ	735
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん、もも	817
22	木			白身魚のいりどりあんかけ	ホキ、枝豆	米粉、砂糖、片栗粉	赤パプリカ、玉葱、黄パプリカ	545
				キャベツの塩こんぶ和え	昆布		人参、キャベツ、きゅうり	613
				じゃがいものみそ汁	みそ、わかめ	じゃがいも	玉葱	681
23	金			ハヤシライス	牛肉	じゃがいも、ハヤシルウ	玉葱、人参、トマト、マッシュルーム	621
				シーザーサラダ	ベーコン	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	694
				ピーチゼリー		砂糖	もも	768
26	月			ミートボールのトマト煮	牛肉、豚肉、鶏肉、大豆タンパク、魚介エキス	パン粉、でんぷん、油	ピーマン、トマト、玉葱、なす、黄パプリカ	570
				きのこのバター炒め		バター	ほうれん草、玉葱、えのきたけ、エリンギ	641
				コンソメスープ	ベーコン、枝豆	じゃがいも	白菜	712
27	火			さわらの照り焼き	さわら	砂糖		590
				かぼちゃと豚肉のきんぴら	豚肉	砂糖、ごま、ごま油	かぼちゃ、人参、まいたけ	663
				なめこ汁	厚揚げ、みそ		なめこ、みつば	737
28	水			チャーハン	豚肉		人参、ねぎ、玉葱、しいたけ、にんにく、しょうが	606
				野菜のパオズ	豚肉、鶏肉、ひじき、かきエキス	小麦粉、ごま油	キャベツ、玉葱、しょうが	677
				わかめスープ	豆腐、わかめ		コーン、もやし	748
				さくらんぼゼリー		砂糖	さくらんぼ	
29	木			タンダーリーチキンサンド	鶏肉、ヨーグルト		にんにく、ケチャップ、キャベツ	596
				しゃきしゃきポテトサラダ		じゃがいも、ドレッシング	にんじん、きゅうり	671
				トマトスープ	ハム		トマト、玉葱、セロリ、黄ピーマン	745
30	金			揚げじゃがいものそぼろ煮	鶏肉、ちくわ	じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	人参、さやいんげん、玉葱	562
				野菜の三色和え		砂糖	ほうれん草、人参、もやし	632
				鶏だんごと白菜のスープ	鶏肉	片栗粉	玉葱、白菜、ねぎ	702