



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)		体の調子をととのえる		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	
2	月	MILK	パン	キムタクごはん	豚肉		人参	大根、白菜、にんにく、生姜、りんご、玉葱、ねぎ	砂糖、酢	ごま油 (調整食は不使用)	473 573 640 707
				とうふだんご	鶏肉、豆腐、豚肉	青のり、ひじき	人参、トマト	生姜、ねぎ、ごぼう、玉葱	片栗粉、パン粉、砂糖、酢		
				さつまいものみそ汁	油揚げ (調整食は不使用)、みそ			ねぎ	さつまいも		
				マスカットゼリー				マスカット	砂糖		
3	火	MILK	パン	豚肉の生姜炒め	豚肉		人参、しそ	キャベツ、きゅうり	砂糖		443 545 613 681
				キャベツのゆかり和え							
				大根のみそ汁	豆腐、みそ	小松菜	大根				
4	水	MILK	パン	みそラーメン	豚肉、みそ		人参	キャベツ、ねぎ、緑豆もやし、コーン	ごま油 (調整食は不使用)	467 575 647 719	
				ピーマンとささみの中華炒め	鶏肉		ピーマン	玉葱	じゃがいも		ごま油 (調整食は不使用)
5	木	MILK	パン	フィッシュバーガー	ホキ			玉葱、キャベツ	米粉	ノエッグ マヨネーズ (調整食は不使用)、油	490 603 679 754
				コーンチャウダー	豆乳 (調整食は不使用)	牛乳	人参、パセリ (初期食は不使用)	玉葱、コーン	じゃがいも		
6	金	MILK	パン	チンジャオロース	豚肉		人参、玉ねぎ	だけのご、生姜	砂糖、片栗粉		452 557 626 696
				善喜	豚肉		人参、にら	緑豆もやし、エリンギ、キャベツ	片栗粉、砂糖、小麦粉	ごま油、油	
				チンゲンサイのスープ			青梗菜、人参	椎茸 (調整食は不使用)、緑豆もやし			
9	月	MILK	パン	タコライス	鶏肉	チーズ (初期食は不使用)	人参、トマト	玉葱、黄パプリカ、キャベツ、生姜、にんにく		オリーブ油	483 594 669 743
				クリーミーコロッケ	豆乳、おから、豚肉、豆腐	昆布、わかめ	人参	玉葱、コーン、生姜	砂糖、パン粉、小麦粉、砂糖	油	
				コンソメスープ				白菜、しめじ	じゃがいも		
10	火	MILK	パン	鶏むね肉の根菜南蛮	鶏肉		人参	ごぼう、えのきだけ、ねぎ	片栗粉、砂糖、酢	油、ごま油 (調整食は不使用)	468 576 648 720
				かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	かぼちゃ	玉葱			
11	水	MILK	パン	肉みそソフトめん	豚肉、おから、すけとうだら、みそ	あかもく	人参、しそ	玉葱、椎茸 (調整食は不使用)、グリーンピース	砂糖、片栗粉		523 632 705 778
				大根とわかめのレモン和え	鶏肉	わかめ		大根、キャベツ、レモン	砂糖、酢		
				ソフトめん				パイ	砂糖		
12	木	MILK	パン	タイのパッタイ風焼きそば	鶏肉、厚揚げ (調整食は豆腐使用)		人参、にら	玉葱、緑豆もやし、レモン	小麦粉、砂糖	483 594 669 743	
				ぶりの竜田揚げ	ぶり			生姜	でんぷん		油
13	金	MILK	パン	小松菜のスープ	豆腐		小松菜	しめじ			469 577 649 721
				肉じゃが	豚肉		人参	玉葱、枝豆、こんにゃく	じゃがいも、砂糖		
				野菜とツナのお和え物	ツナ		海藻類、人参	キャベツ、緑豆もやし	砂糖		
				しらすつみれのちゃんこ汁	すけとうだら、みそ	あおさ、牛乳、しらす	青梗菜	大根、しめじ	砂糖		

6月は、食育月間です！みなさんは、一日3食、毎日食べていますか、残さず食べていますか、食材がどこから来たのか知っていますか、感謝の気持ちでたべることができていますか。この機会にふり返ってみましょう。そして、食について興味があることは、家庭や教室での話題にしたり、自分で調べたりしてみるとよいでしょう。

さて、現在「大阪万博」が開催されていますね。今月は、「万博献立週間」として、世界の味を楽しむ料理が4つ登場します。4つの料理は、昨年度の給食週間で実施した「食べてみたい外国料理」のアンケートの回答にあった料理です。「大阪万博」にちなんで、世界の食に目を向けてみましょう！

そして、最後の20日(金)は、「愛知を食べる学校給食の日」として、地元、愛知の食材をたっぷり使った献立を実施します。お楽しみに！



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらく						エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)		体の調子をととのえる		はたらく力もとになる (毎日主食が入ります)		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	
16	月	MILK	ごはん	まぐろと大豆のマリアナソース	まぐろ、大豆		トマト	生姜	片栗粉、米粉、砂糖	油	453 558 627 697
				みつばの和え物	かつお節		ほうれん草、ごぼう、人参	しめじ			
				豆腐のすまし汁	豆腐			大根、ねぎ、えのきだけ			
17	火	MILK	ごはん	ナシゴレン	豚肉、えび		赤パプリカ	玉葱		バター	432 532 599 665
				グリーンサラダ			アスパラガス	きゅうり、キャベツ		ドレッシング	
				鶏だんごと白菜のスープ	鶏肉		青梗菜	玉葱、白菜、大豆もやし (調整食は緑豆もやし)	片栗粉、砂糖		
18	水	MILK	ごはん	五目うどん	鶏肉、油揚げ (調整食は不使用)		法蓮草、人参	椎茸 (調整食は不使用)、ねぎ			466 574 645 717
				チヂミ	豆腐、おから		にんじん	玉葱、にんにく	米粉、じゃがいも、砂糖		
				うどん かぼちゃとさつまいものサラダ			かぼちゃ	きゅうり	さつまいも	ドレッシング	
19	木	MILK	ごはん	なすとじゃがいものチーズ焼き	牛肉、豚肉、大豆 (調整食は不使用)	チーズ (初期食は不使用)	人参、トマト	なす、玉葱、生姜	じゃがいも、砂糖、小麦粉 (調整食は不使用)		474 583 656 729
				ポトフ	ウィンナー		人参、かぼちゃ、ブロッコリー	玉葱			
				愛知の食材たっぷり！ドライカレー	牛肉、豚肉、大豆		人参、トマト、ブロッコリー	玉葱、なす、蓮根、にんにく、生姜	小麦粉 (調整食は不使用)	バター	
20	金	MILK	ごはん	レタスのスープ	豆腐		法蓮草	レタス、しめじ			500 604 673 742
				蒲郡みかんゼリー				みかん	砂糖		
				わかめごはん		わかめ					
23	月	MILK	ごはん	コロッケ	豚肉、牛肉		人参、パセリ	玉葱	パン粉、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油	477 587 661 734
				豆とひじきとツナサラダ	大豆、ツナ	ひじき		キャベツ、きゅうり	ひよこ豆、えんどう豆、いんげん豆	カレージョ (調整食は不使用)	
				とうがん汁	鶏肉			冬瓜、ねぎ	片栗粉		
24	火	MILK	ごはん	豚丼	豚肉		人参	玉葱、ねぎ、こんにゃく	砂糖		465 573 644 716
				大根とわかめのサラダ	鶏肉	わかめ		大根、きゅうり、コーン		ドレッシング	
				なすのみそ汁	油揚げ (調整食は不使用)、みそ			なす、ねぎ			
25	水	MILK	ごはん	五目きんぴら	豚肉		人参、ピーマン	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油 (調整食は不使用)、ごま (初期食は不使用)	467 574 646 718
				野菜のパオズ	豚肉、鶏肉	ひじき		キャベツ、玉葱、生姜	小麦粉、砂糖、パン粉、でんぷん	ごま油	
				じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		玉葱	じゃがいも		
26	木	MILK	ごはん	いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖、片栗粉		447 550 619 688
				小松菜のおひたし			小松菜、人参	緑豆もやし			
				トマト入り豚汁	豚肉、豆腐、みそ		トマト	ごぼう、ねぎ	さつまいも		
27	金	MILK	ごはん	なすのそぼろみそ炒め	厚揚げ (調整食は豆腐使用)、鶏肉、みそ		ピーマン	なす、玉葱、生姜	砂糖、片栗粉		462 561 627 693
				錦糸卵入り春雨サラダ	卵、鶏肉		人参	きゅうり	春雨、砂糖、酢	ごま油 (調整食は不使用)	
				わかめスープ		わかめ		緑豆もやし、白菜、えのきだけ			
30	月	MILK	ごはん	ミートボールのトマト煮	鶏肉、豚肉、大豆タンパク		トマト、ピーマン	玉葱、黄パプリカ、エリンギ	でんぷん		466 574 645 717
				シーザーサラダ	ベーコン			キャベツ、きゅうり、枝豆		カレージョ (調整食は不使用)、ドレッシング	
				かぼちゃのポタージュ	豆乳 (調整食は不使用)	牛乳	かぼちゃ	玉葱、コーン (調整食は不使用)			

※ 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、上段より、小学部低学年、小学部高学年、中学部、高等部の順番になっています。

※ 調整食には、コーンスターチ、寒天、とろみ剤を使用します。

※ 調整食後期・中期は、普通食のスープ(具を除いたもの)を配食する場合があります。

学校給食の栄養量の目安

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (低)	450	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	250	2.7	162	0.35	0.46	20	4.5	2.5g以下
小学部 (高)	570			330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	
中学部	660			390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700			360	3.6	256	0.48	0.67	24	7	