



令和 5年 6月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ ん だ て め い	体をつくるものになる食品		体の調子をとのえるものになる食品		エネルギーのものになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	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	たんぱく質 (g)	
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		652	817
		なまあげのみそに	豚肉 生揚げ さつま揚げ うずら卵 みそ		にんじん	玉ねぎ 干し椎茸	砂糖			
		じゃこあえ		しらす干し	小松菜	キャベツ もやし	砂糖		27.9	33.5
		れいとうみかん				みかん				
2	金	きなこあげパン 牛乳	きなこ	牛乳			パン 砂糖	油	644	778
		スパゲティナポリタン	ソーセージ		にんじん ビーマン トマト	玉ねぎ エリンギ	スパゲティ 砂糖	油		
		チキンサラダ(ごまドレッシング)	鶏肉			きゅうり キャベツ とうもろこし		油 ごまドレッシング	23.5	27.9
5	月	歯と口の健康週間(～10日)								
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		640	803
		たこのからあげ	たこ				でんぶん 米粉	油		
		やさしいため	ベーコン		にんじん	玉ねぎ とうもろこし キャベツ	砂糖 でんぶん	油		
		じゃがいものみそしる	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	じゃがいも		22.5	27.4
コーヒーぎゅうにゅうのもと					砂糖					
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		637	808
		とりにくとアーモンドのあまからいため	鶏肉				砂糖	油 アーモンド		
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ツナ			切り干し大根 キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま	31.8	38.8
		さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ				
7	水	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		666	800
		ごもくきしめんじる	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ ねぎ				
		かきあげ			にんじん しゆんぎく	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	25.4	31.0
		ココアまめ	大豆 きなこ				砂糖			
8	木	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		654	839
		てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
		きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう 枝豆	砂糖	油	26.6	32.8
		とうにゅういりみそしる	豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ	じゃがいも			
9	金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		652	800
		ししゃもフライのレモンソースかけ 2び (小1, 2年 1び)		ししゃも		レモン	パン粉 小麦粉 砂糖	油		
		こまつなのごまあえ	ハム		小松菜	もやし キャベツ	砂糖	ごま	26.6	31.4
		かきたまじる	鶏肉 たまご 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	でんぶん			
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		632	787
		ひじきふりかけ <small>ごはんにのせて食べましょう</small>		ひじき	赤しそ		砂糖	ごま 油		
		ぶたにくのしょうがやき	豚肉			玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぶん	油		
		けんちんじる	豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	さといも でんぶん		24.3	28.7
ヨーグルト		ヨーグルト								
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		685	895
		あじフリッター(小2こ中3こ)	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉	油		
		パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	鶏肉			キャベツ きゅうり		油 ドレッシング	22.8	28.5
はるさめスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ とうもろこし ねぎ	はるさめ					
14	水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		662	802
		オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖 でんぶん	油		
		ツナサラダ(こうみじおドレッシング)	ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング		
		コーンスープ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ エリンギ とうもろこし			28.6	34.8
だいずチョコクリーム	大豆	スキムミルク			砂糖	油				
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		684	858
		とりにくのごまだれかけ	鶏肉				砂糖 でんぶん	油 ごま		
		にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにやく	じゃがいも 砂糖	油	29.1	34.9
		おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ もやし	砂糖			
16	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		671	839
		ビビンバ(にくたまご) <small>食器の中でごはんを混ぜて食べましょう</small>	豚肉 卵			にんにく	砂糖	油		
		ビビンバ(やさい)			小松菜 にんじん	大豆もやし	砂糖	ごま油		
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	たけのこ 玉ねぎ ねぎ とうもろこし	ワンタン皮		27.3	32.6
		アーモンドこざかな		かたくちいわし			砂糖	アーモンド		



令和 5年 6月 分 献 立 予 定 表



毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるもとになる食品		体の調子をととのえるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		小	中
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	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		
		愛知を食べる学校給食の日								
19	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		657	806
		ぶたにくとなすのみそいため	豚肉 さつま揚げ みそ			なす 玉ねぎ	砂糖 でんぷん 油			
		まるごとたけとよたくあんあえ				大根 キャベツ きゅうり	砂糖 ごま			
		とうふとゆばのすましじる	鶏肉 豆腐 湯葉		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ	でんぷん		28.4	34.1
		わらびもち	きなこ				砂糖 でんぷん			
20	火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		679	842
		やきフランクフルト	ソーセージ				油			
		アスパラとコーンのサラダ (コーンクリームドレッシング)	ツナ		グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし	ドレッシング		27.2	33.5
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ エリンギ とうもろこし				
21	水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		687	843
		にくみそかけ	豚肉 大豆 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ なす エリンギ 生姜 ねぎ	砂糖 でんぷん			
		きりぼしだいこんサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ツナ		ひじき	切り干し大根 きゅうり とうもろこし	砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ		28.0	34.7
		れいとうみかん				みかん				
22	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		640	811
		チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん 油			
		ナムル			小松菜 にんじん	大豆もやし	砂糖 ごま油 ごま			
		ちゅうかたまごスープ	ベーコン 卵 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ とうもろこし ねぎ	でんぷん		27.1	32.8
23	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		633	798
		あじのしおこうじやき	あじ				でんぷん 油			
		ささみとやさいのあえもの	鶏肉		にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖 油		28.3	33.8
		しらたまじる	かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	米粉 でんぷん			
26	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		645	823
		しゅうまい(小2中3こ)	豚肉 鶏肉 たら			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 ごま油			
		ごもくちゅうかいため	豚肉		にんじん ピーマン	生姜 玉ねぎ たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん 油			
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	ねぎ	玉ねぎ とうもろこし ねぎ			27.4	34.2
		あんにんどうふ	豆乳		牛乳		砂糖 油			
27	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		631	795
		さばぎんがみやき	さば みそ				砂糖			
		ひじきのにももの	鶏肉 さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖 油		29.6	35.6
		みだくさんじる	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぷん			
28	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		639	802
		カレーライス	豚肉		にんじん	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 油			
		えだまめとだいたいのサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ 大豆			枝豆 キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング		23.1	27.8
29	木	あいちのだいこんぼごはん 牛乳		牛乳	大根葉		ごはん		632	804
		まぐろのごまがらめ	まぐろ			とうもろこし 枝豆	砂糖 でんぷん 油 ごま			
		ちぐさあえ	鶏肉		小松菜	キャベツ もやし	砂糖 油		29.9	36.3
		ぶたじる	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ ねぎ	さといも			
30	金	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			パン		651	820
		ミートボールのケチャップソースかけ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん 油			
		やさいのスープに	ソーセージ		にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ エリンギ	砂糖 じゃがいも		24.4	29.8
		フルーツのメロンゼリーあえ				メロン もも バイナッブル みかん	砂糖			

※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 22回



6/4~6/10 歯と口の健康週間

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------

6月は食育月間です!

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか?

家庭で取り組みたい「食育」

朝ごはんを食べる	一緒に食事の支度をする
家族で食卓を囲む	わが家の味を伝える

給食予定回数 22回

平均値	653	817
	26.8	32.5
基準値	650	830
	26.0	34.0

6月に使う地元産の食材

- 〈武豊町〉
みそ 卵 玉ねぎ きゅうり なす
- 〈知多半島〉
小松菜 キャベツ 豆腐
- 〈愛知県〉
米 牛乳 豚肉 しらす干し 大根 ねぎ なす