

6月 中学校給食献立表



目標
よくかんで食べよう

大府市立大府南中学校

日曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
3月	白飯 牛乳		牛乳			米		759
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
	ひじきと大豆の炒め煮	鶏肉 大豆 ちくわ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	米油	
	沢煮椀	豆腐 豚肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たけのこ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ			
4火	白飯 牛乳		牛乳			米		790
	たこと高野豆腐の甘辛	たこ 高野豆腐			枝豆	米粉 でんぷん 砂糖	米油	
	豚肉と大根の煮物	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 大根 干し椎茸	砂糖	米油	
	キャベツのゆかり和え			赤じそ	キャベツ もやし			
	プルーン				プルーン			
5水	白飯 牛乳		牛乳			米		767
	いわしの梅煮	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	筑前煮	鶏肉 はんぺん ちくわ		にんじん	ごぼう たけのこ 干し椎茸 枝豆	砂糖	米油	
	磯香和え(刻みのり)		のり	小松菜	もやし	砂糖		
6木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		793
	ハンバーグのしそおろしソースかけ	鶏肉 豚肉		青じそ	玉ねぎ 大根	砂糖 でんぷん		
	五目きんぴら	豚肉		さやいんげん にんじん	ごぼう	じゃがいも 砂糖	米油 ごま油 ごま	
	にら卵汁	卵 豆腐 かまぼこ		にら にんじん	玉ねぎ	でんぷん		
7金	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		758
	豆乳ちゃんぽんスープ	豚肉 いか なんと 豆乳		にんじん ねぎ	もやし キャベツ ねぎ たけのこ しょうが にんにく			
	春巻き	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぷん	大豆油 米油	
	チンゲンサイのごま和え			チンゲンサイ	コーン 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油	
10月	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		782
	チキンカツ	 鶏肉				パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	カレー	 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	アスパラガスサラダ (和風ドレッシング)	ツナ		アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
11火	白飯 牛乳		牛乳			米		809
	けんちん信田のごまだれかけ	豆腐 油揚げ たらすり身	ひじき	にんじん		砂糖 でんぷん	ごま油	
	じゃがいものうま煮	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	
	キャベツのツナ和え	ツナ			キャベツ コーン	砂糖	ごま油	
12水	白飯 牛乳		牛乳			米		794
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	米油	
	ささみともやしの和え物	ささみ			もやし きゅうり	砂糖		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも		
13木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		773
	ビビンバ(肉卵そばろ)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	ビビンバ(ナムル)			小松菜	大豆もやし 切り干し大根	砂糖	ごま油	
	ビビンバ(たれ)	みそ				砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら ねぎ	干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ビーフン		
14金	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		797
	ツナとポテトのチーズ焼き	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも		
	野菜のスープ煮	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	しめじ コーン キャベツ 玉ねぎ			
	ナタデココポンチ				パイン缶 黄桃缶 ナタデココ アップルジュース			
17月	白飯 牛乳		牛乳			米		782
	さばの塩こうじ焼き	さば						
	オクラのごま和え(2本)			オクラ		砂糖	ごま	
	ピリ辛汁	豚肉 油揚げ 豆腐		にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ キムチ漬け			



10日(月)知多3号玉ねぎ
(伝統野菜)

知多3号玉ねぎ

大府市では、「あいちの伝統野菜」を知ってもらうために、学校給食において10日・19日・21日・25日に「知多3号玉ねぎ」という品種の伝統野菜を使用します。肉厚で水分が多く、玉ねぎ特有の辛さや香りが少ないのが特徴です。いつもの玉ねぎとの違いがわかるかな?ぜひ味わって食べてみてください!



6月 中学校給食献立表



目標
よくかんで食べよう

大府市立大府南中学校

日曜	献立名	体を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
18 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		826
	しゅうまい(2個)	豚肉 鶏肉 たらすり身			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉		
	マーボー豆腐	豚肉 鶏レバー 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
	春雨と枝豆の和え物	ツナ			枝豆 コーン キャベツ	春雨 砂糖	ごま油	
19 水	【愛知を食べる学校給食の日】 白飯 牛乳		牛乳			米		785
	めひかりフライ(3尾)	めひかり				パン粉 小麦粉	米油	
	かりもりの和え物	ツナ		小松菜	かりもり コーン	砂糖		
	愛知野菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		十六ささげ ねぎ にんじん	玉ねぎ キャベツ ねぎ	じゃがいも		
	冷凍みかん				みかん			
20 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		808
	鶏肉の香味焼き	鶏肉		ねぎ	ねぎ にんにく	砂糖 でんぷん		
	生揚げのうま煮	生揚げ 豚肉 はんぺん		にんじん	玉ねぎ 枝豆 干し椎茸 しょうが たけのこ	砂糖 でんぷん		
	きゅうりの梅おかか和え	かつお節			きゅうり もやし 梅			
21 金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		760
	五目汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜 ねぎ	えのきたけ 干し椎茸 ねぎ			
	ごぼうと玉ねぎのかきあげ	かつお粉		にんじん	ごぼう 玉ねぎ 枝豆	長芋 小麦粉	米油	
	野菜とわかめの和え物	わかめ			キャベツ もやし			
24 月	たまり飯(アルファ化米) 牛乳	鶏肉 ちくわ 油揚げ	牛乳	にんじん		アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油	765
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	砂糖 でんぷん	油	
	きゅうりの昆布和え		塩昆布		きゅうり			
	呉汁	豆乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ			
	たれ入りみたらし団子					米粉 砂糖 でんぷん		
25 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		819
	あじフリッター(2個)	あじ	オキアミ			小麦粉 でんぷん 砂糖	油	
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 豆乳マーガリン	
	豆まめサラダ (ごまドレッシング)	大豆 赤いんげん豆 青えんどう豆 ひよこ豆 ツナ			枝豆 コーン キャベツ		ごまドレッシング	
26 水	白飯 牛乳		牛乳			米		768
	コロッケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	米油	
	じゃこ和え		しらす干し	小松菜 にんじん	もやし	砂糖		
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸			
27 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		774
	親子煮	鶏肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でんぷん		
	キャベツと生揚げのみそ炒め	生揚げ 豚肉 みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油	
	メロン				メロン			
28 金	きなこ揚げパン(ミルクロールパン) 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	米油	798
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		トマト ピーマン にんじん	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく		オリーブ油	
	ごぼうサラダ (イタリアンドレッシング)	ツナ			ごぼう キャベツ 枝豆 コーン		ドレッシング	

平均値	785
	32.4
基準値	830
	34.0

食塩相当量(g)	
平均値	2.3
基準値	2.5



19日(水)
「愛知を食べる学校給食の日」
知多3号玉ねぎ(伝統野菜)
21日(金)きしめん(郷土料理)
知多3号玉ねぎ(伝統野菜)
25日(火)知多3号玉ねぎ(伝統野菜)

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】

じゃがいも・キャベツ・きゅうり・小松菜・しそ・十六ささげ・
かりもり・玉ねぎ・知多3号たまねぎ・チンゲンサイ・なす・
アスパラガス・トマト・ピーマン・にんじん・ねぎ・メロン

よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。よくかめば、だ液と食べ物と混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。ぜひ、ご覧いただき、家庭でもお試しください。
ただいま、レシピをリニューアル中です。今までの【学校給食でお勧めレシピ】はIBQRコードからご覧いただくことができます。

新



IB



・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。