

# 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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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<br>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<br>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<br>にんじん | ごぼう                              | じゃがいも 砂糖           | 米油<br>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<br>ねぎ たけのこ<br>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<br>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<br>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<br>(和風ドレッシング) | ツナ   |     | アスパラガス<br>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<br>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<br>ねぎ  | 干し椎茸 玉ねぎ<br>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<br>チンゲンサイ | しめじ コーン<br>キャベツ 玉ねぎ              |                    |              |                                 |
|     | ナタデココポンチ                |  |     |                | パイン缶 黄桃缶<br>ナタデココ<br>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<br>えのきたけ<br>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<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(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】<br>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<br>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<br>干し椎茸 しょうが<br>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<br>油揚げ                 |       | にんじん 小松菜<br>ねぎ   | えのきたけ<br>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)<br>牛乳      | 鶏肉 ちくわ 油揚げ                     | 牛乳    | にんじん             |                             | アルファ化米<br>アルファ化もち米<br>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<br>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<br>小麦粉 砂糖          | 米油<br>豆乳マーガリン |                                 |
|      | 豆まめサラダ<br>(ごまドレッシング)    | 大豆 赤いんげん豆<br>青えんどう豆 ひよこ豆<br>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<br>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<br>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<br>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<br>にんじん | 玉ねぎ ズッキーニ<br>なす にんにく        |                          | オリーブ油         |                                 |
|      | ごぼうサラダ<br>(イタリアンドレッシング) | ツナ                             |       |                  | ごぼう キャベツ<br>枝豆 コーン          |                          | ドレッシング        |                                 |



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

|     |      |
|-----|------|
| 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 |

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、だ液と食べ物混ぜるので、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。