

6月 小学校給食献立表



目標

よくかんで食べよう

大府市教育委員会

歯と口の健康週間

日 曜	献立名	体を作る		体の調子をととのえる		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	ごはん 牛乳		牛乳			米		596
	さばのぎんがみやき	さば みそ				砂糖 米粉		
	ひじきとだいずのいために	大豆 ささみ	ひじき	にんじん		砂糖	米油	
	さわにわん	豚肉 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ			
4火	ごはん 牛乳		牛乳			米		624
	たことうやどうふのあまから	たこ 高野豆腐				でんぷん 砂糖 米粉	米油	
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	だいこん こんにやく	砂糖		
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ			
5水	ごはん 牛乳		牛乳			米		610
	いわしのうめに	いわし		赤じそ	梅肉	砂糖 でんぷん		
	ちくぜんに	鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 干しいたけ こんにやく	砂糖	米油	
	いそかあえ(きざみのり)		のり	ほうれんそう	もやし	砂糖		
6木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		589
	ハンバーグのしそおろしソースかけ	鶏肉 豚肉		青じそ	だいこん 玉ねぎ	砂糖 でんぷん		
	ごもくきんぴら	ツナ		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにやく	砂糖	ごま油	
	にらたまじる	鶏肉 卵		にら にんじん	玉ねぎ もやし えのきたけ	でんぷん		
7金	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			中華めん		612
	ちゃんぽんスープ	豚肉 いか なたと		にんじん ねぎ	キャベツ もやし たけのこ しょうが 干しいたけ ねぎ			
	はるまき	豚肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん 小麦粉	米油 油	
	チンゲンサイのごまあえ	ツナ		チンゲンサイ	切り干し大根	砂糖	ごま ごま油	
10月	ロウカットげんまいごはん 牛乳		牛乳			米 ロウカット玄米		656
	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 (わふうドレッシング)			アスパラガス	枝豆 コーン キャベツ		ドレッシング	
11火	ごはん 牛乳		牛乳			米		638
	けんちんしのだのごまだれかけ	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	
	じゃがいものうまに	豚肉 はんぺん		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		
	キャベツのツナあえ (あおじそドレッシング)	ツナ			キャベツ		ドレッシング	
12水	ごはん 牛乳		牛乳			米		613
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	米油	
	ささみともやしのあえもの	ささみ			もやし きゅうり	砂糖		
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも		
13木	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		608
	ビビンバ(にくたまごそぼろ) (やさいナムル)	豚肉 鶏レバー 卵			にんにく	砂糖	米油	
	(たれ)	みそ		ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま油	
	ビーフンスープ	鶏肉		にんじん にら	玉ねぎ 干しいたけ	ビーフン		
ヨーグルト		ヨーグルト					28.3	
14金	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		660
	ツナとポテトのチーズやき	ツナ	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも	米油	
	やさいのスープに	ウインナー		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン			
	ナタデココボンチ				ナタデココ 黄桃缶 バイン缶 アップルジュース			



・10日(月)
知多3号玉ねぎ
(伝統野菜)

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。



将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう！



《かむことの効果》

よくかむことの効果は、「ひみこのはがーぜ」で見えましょう。

ひ

肥満予防

み

味覚の発達

こ

言葉の発音ははっきり

ぜ

全力投球

の

脳の発達

いー

胃腸快調

が

がん予防

は

歯の病気の予防

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！



うらへつづきます

(学校食事研究会「よく噛む」8大効用)

6月 小学校給食献立表



目標

よくかんで食べよう

大府市教育委員会

日曜	献立名	体を作る		体の調子をととのえる		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		
17月	ごはん 牛乳		牛乳			米		574	
	さばのおこしやき	さば							
	オクラのごまあえ			オクラ		砂糖	ごま		
	ピリからじる	豚肉 豆腐		にんじん いら	もやし キムチ漬け				
18火	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		653	
	しゅうまい(2こ)	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	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん			
	はるさめとえだまめのあえもの	ツナ	ひじき	にんじん	枝豆 キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油		
19水	【あいちを食べるがっこうきゅうしよくのひ】		牛乳			米		603	
	ごはん 牛乳								
	めひかりフライ (1、2ねん1び、3ねん~2び)	知多3号玉ねぎ を使用します!	めひかり				パン粉 小麦粉		米油
	かりもりのあえもの		ささみ	こまつな	かりもり コーン	砂糖			
	あいちやさいのみそしる	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ ねぎ	じゃがいも			
20木	れいとうみかん				みかん			23.5	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦			
	とりにくのこうみやき	鶏肉			にんにく				
	なまあげのうまに	豚肉 生揚げ		にんじん	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖 でんぷん			
21金	きゅうりのうめおかかあえ	かつお節			きゅうり もやし 梅			29.1	
	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん			
	ごもくじる	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	もやし ねぎ 干しいたけ				
	ごぼうとたまねぎのかきあげ	知多3号玉ねぎを 使用します!	かつお粉		玉ねぎ ごぼう 枝豆	ながいも 小麦粉	米油		
24月	やさいとわかめのあえもの	わかめ		にんじん	キャベツ			23.3	
	たまりめし(アルファかまい) 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん	こんにゃく 干しいたけ	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖	米油		
	ごぼういりつくね(2こ)	鶏肉 豚肉			玉ねぎ ごぼう	でんぷん 砂糖	油		
	きゅうりのこんぶあえ		塩こんぶ		きゅうり				
	けんちんじる	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ				
25火	たれいりみたらしだんご					米粉 砂糖 でんぷん		22.0	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦			
	あじフリッター (1、2ねん1こ、3ねん~2こ)		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 パセリ 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		
26水	まめまめサラダ (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			キャベツ コーン		ごまドレッシング	23.3	
	ごはん 牛乳		牛乳			米			
	コロケ	豚肉 牛肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	米油		
	じゃこあえ		しらす干し	こまつな にんじん	キャベツ	砂糖			
27木	ごじる	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 みそ		ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく			22.5	
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦			
	おやこに	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 切り干し大根 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぷん			
	キャベツとなまあげのみそいため	豚肉 生揚げ みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	米油		
28金	メロン				メロン			27.5	
	きなこあげパン (こがたロールパン) 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	米油		
	ラタトゥイユ	豚肉 ベーコン		トマト 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		にんじん	ごぼう キャベツ コーン		ドレッシング		
28金	ひとくちチーズ(2こ)		チーズ					27.6	

- ・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)



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。是非、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】は旧QRコードからご覧いただくことができます。適塩などの観点から、調味料の分量や食材の見直しをしているレシピへは新QRコードから、ぜひご覧ください。



平均値	616
	26.3
基準値	640
	26.5

食塩相当量(g)	
平均値	1.9
基準値	2.0

＜今月の愛知県産の野菜・くだもの＞
じゃがいも・アスパラガス・青じそ・キャベツ・きゅうり・こまつな・かりもり・玉ねぎ
チンゲンサイ・トマト・なす・にんじん・ねぎ・ほうれんそう・知多3号玉ねぎ・メロン

・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。