

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる	
			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	ごはん・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ			たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
		揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ	さとう こむぎこ	あぶら
		フルーツ杏仁				パイン もも	豆乳ゼリー	
4	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豚肉のしょうが炒め	豚肉		さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら
		即席漬け		こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり		
		あわせみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ		こまつな	だいこん		
⑤	水	乾燥小魚		かたくちいわし			さとう	
		㊦ロールパン 牛乳		牛乳			パン	
		ウインナー	ウインナー					
		コールスロー				キャベツ きゅうり		ドレッシング
6	木	ミネストローネ	鶏肉		トマト	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	オリーブあぶら
		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん	
		たこのから揚げ	たこ				こめこ でんぷん	あぶら
		おひたし			ほうれんそう	もやし はくさい	さとう	
7	金	けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏そぼろ丼	鶏肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし	さとう	あぶら
		根菜サラダ				ごぼう れんこん キャベツ		ドレッシング
10	月	呉汁	大豆 みそ 豆腐			だいこん えのきたけ ねぎ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		カレイの和風焼き	カレイ					
		切り干し大根のはりはり漬け			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	さとう	ごま
⑪	火	吉野汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ		こまつな	はくさい	でんぷん	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	
		花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ドレッシング
12	水	㊦ヨーグルト (マスカットゼリー)		ヨーグルト				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		さばのみそ煮	さば みそ				さとう	
		ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ もやし	さとう	
13	木	ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが		
		冷やし中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	
		冷やし中華の具	ハム	わかめ	にんじん	きゅうり もやし メンマ しいたけ	さとう	ごまあぶら
		春巻き	鶏肉		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ	はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら
14	金	枝豆				えだまめ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		白ごまつくね	鶏肉 鶏レバー			たまねぎ	パンこ さとう	ごま あぶら
		豚肉と大根の煮物	豚肉 厚揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん	さとう	
17	月	白みそ汁	油揚げ みそ	わかめ		たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		豆腐の肉みそあん包み	いと効だい 豆腐 大豆 豚肉 みそ	あおさ めかぶ	にんじん	たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら
		ささみとひじきのさっぱりあえ	鶏ささみ油漬け	ひじき		きゅうり とうもろこし	さとう	ごまあぶら
⑱	火	きつね汁	油揚げ 豆腐		にんじん	だいこん はくさい ねぎ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		㊦親子丼	鶏肉 鶏卵		みつば	たまねぎ	さとう	
		梅ちりあえ				キャベツ きゅうり		ごま
19	水	梅ちり		しらす	青じそ	うめ	さとう	ごま
		すまし汁	かまぼこ 豆腐			えのきたけ はくさい		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		めひかりのフライ	めひかり				パンこ こむぎこ	あぶら
⑳	木	新香あえ				キャベツ だいこん漬け		
		㊦㊦親子丼	豆腐 油揚げ みそ		こまつな	たまねぎ	じゃがいも	
		あいちのめぐみ汁						
		麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん	
21	金	㊦カレーライス (アレルギー対応カレー)	豚肉	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	あぶら
		ビーンズサラダ	大豆 ウインナー			えだまめ きゅうり とうもろこし		ドレッシング
		㊦キャンディーチーズ(ミニ洋なしゼリー)		チーズ				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
24	月	八宝菜	豚肉 えび いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ もやし しいたけ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら
		しゅうまい	豚肉			たまねぎ	さとう こむぎこ	
		フルーツゼリーあえ				パイン もも	いちごゼリー みかんゼリー	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
25	火	かつおのおかか煮	かつお かつおぶし				さとう	
		五目煮豆	鶏肉 大豆 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さとう	
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ 豆腐			ごぼう ぶなしめじ だいこん ねぎ		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
26	水	みそカツ	みそ				さとう	あぶら
		とんカツ	豚肉				パンこ	
		昆布あえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		
		のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん こまつな	だいこん	さといも でんぷん	
27	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		チキンライスの具	鶏肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		
		㊦オムレツ (平つくね)	鶏卵				さとう	あぶら
		野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	
28	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく	さとう	ごまあぶら
		おかかあえ	かつおぶし		にんじん こまつな	もやし はくさい	さとう	
		沢煮わん	豚肉		みつば	わらび ぶなしめじ なめこ たけのこ だいこん しいたけ		
⑳	金	㊦スライスパン 牛乳		牛乳			パン	
		セルフツナサンドの具	まぐろ油漬け			キャベツ きゅうり		マヨネーズ風調味料
		肉だんご	鶏肉			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら
		トマトとたまねぎのスープ	ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	さとう	

☆☆☆ 歯と口の健康週間 ☆☆☆

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。給食では4日(火)～10日(月)に、かみごたえがある食材やカルシウムが豊富な食材を意識した献立にしています。

☆☆☆ 6月19日は愛知を食べる学校給食の日 ☆☆☆

今月の食育の日は、「愛知を食べる学校給食の日」というイベントで、清須市や愛知県内で作られている食材をたくさん使用した献立にしました。詳しくは別刷りのリーフレットでお知らせしますので、楽しみにしてくださいね。

※今月は愛知県産のきゅうりを使用する予定です。19日のじゃがいも、たまねぎ、こまつなも愛知県産です。

部分

※献立内容や食材(産地を含む)は、都合により変更する場合があります。

※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。

特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。

(特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見ることができます)

※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)

卵成分を含む献立には、献立表の前に㊦でお知らせします。代替食がある場合には()に記載します。

乳成分を含む献立には、献立表の前に㊦でお知らせします。代替食がある場合には()に記載します。

(乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)