



2022年

# まゆうしよく こんだて表 6月

清須市学校給食センター



日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるものとなる		体の調子を整えるものとなる		エネルギーのもととなる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	水	ごはん 牛乳 ぶりのみりん焼き あおなあえ どさんこ汁	ぶり 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん キャベツ もやし とうもろこし ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも		
2	木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 中華サラダ キムチスープ	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん なら はくさいキムチ はくさい たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	
③	金	ごはん 牛乳 ごぼうつくね ④にんじんしりしり 吉野汁	鶏肉 まぐろ油漬け 鶏卵 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう はくさい だいこん	ごはん さとう さとう でんぷん	あぶら	
6	月	わかめごはん 牛乳 たこのから揚げ おなかあえ 鶏みそ汁	たこ かつおぶし 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう もやし はくさい だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	ごはん こめこ でんぷん さとう	あぶら	
⑦	火	④カレーライス(アレルギー対応カレー) 牛乳 カミカミ豆サラダ ④ぶどうヨーグルト(ピーチゼリー)	豚肉 チーズ 大豆 ハム	牛乳	にんじん ヨーグルト	たまねぎ えだまめ とうもろこし きゅうり	麦ごはん じゃがいも ひよこまめ	あぶら ドレッシング
⑧	水	ごはん 牛乳 ④厚焼き卵(平つくね) きんぴらごぼう きつね汁	鶏卵 豚肉 はんぺん 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん みつば だいこん はくさい	ごはん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
9	木	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 梅ちりあえ 梅ちりごはんのもと 白みそ汁	ちくわ しらす 油揚げ みそ	牛乳 青のり わかめ	青じそ うめ たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ごま	
⑩	金	④セルフツナサンド 牛乳 チキンとトマトのスープ ④型ぬきチーズ(ミニみかんゼリー)	まぐろ油漬け 鶏肉 チーズ	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく	パン さとう	マヨネーズ風調味料	
13	月	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 浅漬け けんちん汁	さば みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな だいこん ごぼう	ごはん さとう さとう	ごま	
14	火	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの煮物 おひたし かぼちゃとたまねぎのみそ汁	豚肉 厚揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん さとう さとう		
15	水	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしポン酢かけ ハンバーグ コーンサラダ ポテトのスープ	かつおぶし 鶏肉 ウインナー ベーコン	牛乳	だいこん たまねぎ とうもろこし きゅうり にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ	ごはん さとう でんぷん あぶら ドレッシング じゃがいも		
16	木	五目うどん 牛乳 もちいなり いかときゅうりの酢の物	鶏肉 油揚げ いか	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう きゅうり	うどん もち さとう さとう		
⑰	金	④親子丼 牛乳 めひかりのフライ きよすのめぐみ汁	鶏肉 鶏卵 めひかり 油揚げ みそ	牛乳	みつば こまつな たまねぎ だいこん	ごはん さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	
20	月	ごはん 牛乳 肉団子 三色あえ 沢煮わん	鶏肉 かにかまぼこ 豚肉	牛乳	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん みつば わび みず なめ えのきたけ だいこん たけのこ しいたけ	ごはん さとう パンこ さとう	あぶら	
21	火	ごはん 牛乳 えびしゅうまい パンパンジーサラダ 春雨スープ	えび たら 鶏ささみ油漬け 焼き豚 なた	牛乳	たまねぎ きゅうり キャベツ にら はくさい	ごはん パンこ こむぎこ さとう さとう ごまあぶら はるさめ でんぷん	あぶら ごまあぶら	
22	水	鶏そぼろ丼 牛乳 昆布あえ 豆乳みそ汁	鶏肉 塩昆布 豆乳 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん たまねぎ しいたけ とうもろこし しょうが キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう あぶら		
⑳	木	④ミルクロールパン 牛乳 いかフライ グリーンサラダ ④エッグスープ	いか ウインナー 鶏肉 鶏卵	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ	パン こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング でんぷん		
24	金	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 梅風味あえ 梅ごはんのもと 煮うどん汁	いわし かつおぶし 細かまぼこ 油揚げ	牛乳	しょうが だいこん キャベツ きゅうり うめ にんじん しいたけ はくさい ねぎ	ごはん さとう さとう		
27	月	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ 和風サラダ しんじょう汁 しんじょう	豚肉 わかめ 豆腐 魚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな にんじん だいこん えのきたけ キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう さとう さとう あぶら ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら ごま	
28	火	ピピンバ 牛乳 スタミナ汁 マスカットゼリー	牛肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん しいたけ ぜんまい にんにく もやし たまねぎ ねぎ しょうが	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま		
29	水	冷やし中華 牛乳 春巻き 枝豆	ハム 豚肉	牛乳	にんじん にら きゅうり もやし たけのこ しいたけ キャベツ もやし エリンギ えだまめ	中華めん さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	
30	木	ごはん 牛乳 かつおのおなか煮 ゆかりあえ しょうがが香る五目汁	かつお かつおぶし 豚肉	牛乳	赤じそ にんじん こまつな たまねぎ だいこん しょうが	ごはん さとう 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6日(月)～10日(金)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17日はあいちを食べる学校給食の日 ☆☆☆

今月の食育の日(17日に実施)は、「あいち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。

※今月は清須市産のねぎを使用する予定です。17日のじゃがいも、たまねぎ、こまつなも清須市産です。■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もできます)

※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④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④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)