



# 6月 中学校給食献立表

春日井市教育委員会  
学校給食課

今月の献立目標 愛知の味をいっぱい食べよう

春日井市は令和4年6月1日に  
市制79周年を迎えます。

日 曜	献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
1 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	いりどり	鶏肉 ちくわ		にんじん	こんにゃく 枝豆 たけのこ しょうが	じゃがいも 砂糖	
	めひかりフライ(3尾)	めひかり				パン粉 小麦粉	米油
	もやしとひじきの和え物 桃ゼリー		ひじき	にんじん	もやし もも	砂糖 砂糖	
2 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ごじる	豆腐 豆乳 大豆 油揚げ あわせみそ		にんじん	大根 ねぎ		
	きんぴらごぼう ココア牛乳のもと	牛肉		にんじん	ごぼう こんにゃく	砂糖 砂糖	白ごま ごま油 ココア
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	トッポギスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ	トッポギ	
	ピビンバ	卵 牛肉		小松菜	もやし 切り干し大根 にんにく	砂糖	
① 6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豚汁	豆腐 豚肉 油揚げ まめみそ		にんじん	大根 ねぎ	さといも	
	まぐろの甘辛煮 きざみたくあん	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖 砂糖	
	手巻きのみ		のり		だいこん		
② 7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	厚揚げカレー丼	生揚げ 豚肉 かまぼこ		にんじん ピーマン	たまねぎ	でん粉	
	切り干し大根サラダ 冷凍みかん	まぐろ油漬け		にんじん	きゅうり とうもろこし 切り干し大根 みかん	砂糖	白ごま 卵なしマヨネーズ
8 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	さわにわん	豚肉 かまぼこ		にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう	ながいも	
	大豆とたこのから揚げ きゅうりの梅和え	大豆 たこ		赤しそ	きゅうり 梅	米粉 でん粉 砂糖	米油
9 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	ワンタン	ごま油
	チャプチェ	豚肉		にんじん 黄パプリカ にら	たまねぎ にんにく	はるさめ 砂糖	白ごま ごま油
10 金	きらず揚げ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油
	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	たまねぎスープ サボテンコロケ 野菜サラダ	鶏肉		パセリ にんじん にんじん	たまねぎ もやし エリンギ とうもろこし サボテン たまねぎ キャベツ	じゃがいも パン粉	米油 ドレッシング
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	親子煮	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	あじナゲット(3個) えだ豆	あじ たら			たまねぎ えだ豆	小麦粉	米油 菜種油 大豆油
14 火	玄米ごはん 牛乳		牛乳			玄米	
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく とうもろこし キャベツ	ハヤシルウ 砂糖	
	ココロポテトサラダ	まぐろ油漬け				じゃがいも 砂糖	オリーブ油
15 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	春雨スープ	鶏肉 えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	はるさめ	
	ピリうま炒め フローズンヨーグルト	生揚げ 豚肉 牛肉		ピーマン	なす ぶなしめじ しょうが にんにく	でん粉	ごま油
16 木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん	
	五目きしめん	鶏肉 油揚げ		小松菜 にんじん	はくさい しいたけ たけのこ ねぎ		
	愛知県産野菜かきあげ			にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし	小麦粉 でん粉	米油
	キャベツのゆかり和え 愛知のみかんゼリー			赤しそ	キャベツ みかん	砂糖 砂糖	

歯と口の健康週間

愛知を食べる日  
学校給食の日

ポスターも見てくださいね!

春日井市ホームページ  
食育について

日 曜	6月 献立名	主な材料とその働き					
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる	
		1群 魚・肉・卵・大豆など タンパク質	2群 牛乳・小魚・海藻など 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン・無機質	5群 米・パン・めん・いもなど 炭水化物	6群 油脂・種実など 脂質
17 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにやく 枝豆	じゃがいも 砂糖	
	いわしの梅煮 ブルーネ	いわし		赤しそ	梅 ブルーネ	砂糖	
20 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	大根と豚肉の煮物 生揚げの肉味噌かけ(3個)	豚肉 うずら卵 生揚げ 鶏肉 まめみそ		にんじん さやいんげん にんじん	大根 たまねぎ	さといも 砂糖 砂糖	米油
21 火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	五目汁	豆腐 鶏肉		にんじん 小松菜	大根 しいたけ		
	ちくわのカレー揚げ(3個) 型抜きチーズ	ちくわ				小麦粉 でん粉	米油
22 水	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン	
	サボテンスープ	ベーコン		にんじん	サボテン たまねぎ とうもろこし	サボテンきしめん	
	米粉のホキフライ 冷凍みかん	ホキ			みかん	米粉パン粉 でん粉	米油
23 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 まめみそ		にんじん	たけのこ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	ごま油
	バンバンジーサラダ 干し小魚	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	白ごま ごま油
24 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豚丼	豚肉 豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	砂糖	
	ごぼうサラダ 冷凍パイナップル	まぐろ油漬け		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし パイナップル	砂糖	ドレッシング
27 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	鶏団子汁	鶏肉 豆腐		にんじん	たまねぎ 大根 ねぎ	でん粉	
	ひじき入り豚そぼろ カットコーン	豚肉 卵	ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが とうもろこし	砂糖	
28 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがいの夏野菜カレー	豚肉 豆乳		かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす しょうが にんにく	カレールウ	
	アスパラガス入りサラダ 福神漬け	鶏肉		アスパラガス	キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	サラダ油
29 水	スライスパン はっこう乳		はっこう乳			パン	
	大豆とウインナーのトマト煮	大豆 ポークウインナー		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	
	ツナサンド	まぐろ油漬け			キャベツ きゅうり とうもろこし		卵なし マヨネーズ
30 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	八宝菜	いか 豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ 黒きくらげ	でん粉 砂糖	
	愛知のしそ春巻き きゅうりのごまじょうゆ和え	鶏肉		しそ にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり	春雨 小麦粉	米油 白ごま ごま油

- ① 都合により献立を変更する場合があります。 ② すべての食材を表記しているものではありません。 ③ 主食となるめん類は前日に製造しています。 ④ ♪マークは、食缶・フライ缶のおかず、特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を使用していない献立です(調味料を除く)。



なす

なすは、日本では古くから栽培されていて、なじみのある野菜です。愛知県では露地栽培やハウス栽培でたくさん作られています。水分や食物繊維、カリウムも多く含んでいます。

応募献立

15日(水)「ピリうま炒め」  
応募者コメント

なすやピーマンがおいしく食べられます。井にしてもおいしい料理です。



給食費のお知らせ

単価	月	日数	予定金額	納期限(口座振替)
285円	5月分	19	5,415円	令和4年6月30日(木)
	6月分	22	6,270円	令和4年8月1日(月)

新献立

22日(水)「サボテンスープ」  
春日井市のサボテンを使ったスープです。



- ※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までをお願いします。  
※ 給食提供日の4日前(土日等、給食を実施しない日を除く。)までに学校に休みの連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

春日井市のホームページで  
アレルギー献立表が見られます。

