



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 愛知の味を食べよう

春日井市は令和5年6月1日に
市制80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 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	生揚げの中華飯の具	生揚げ うずら卵 豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ 黒きくらげ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	
	パンパンジーサラダ ぶどうゼリー	鶏肉		にんじん	きゅうり ぶどう	砂糖 砂糖	白ごま
2 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	豚肉とたまねぎのうま煮	焼き豆腐 豚肉		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	砂糖	
	いかナゲット(3個) もやしの塩昆布あえ	いか たら		にんじん	もやし	小麦粉 でん粉 砂糖	米油
5 月	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	大根と豚肉の煮物	豚肉 うずら卵	昆布	にんじん さやいんげん	大根	さといも 砂糖	
	ごぼう入りつくね(3個) バナナチップス	鶏肉			たまねぎ ごぼう バナナ	砂糖 砂糖	植物油
6 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		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
	しそ入り春巻き もやしのナムル	鶏肉		青じそ	たまねぎ キャベツ もやし	小麦粉 砂糖	米油 白ごま ごま油
7 水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	大豆とチキンのトマト煮	大豆 鶏肉		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	
	マカロニサラダ いちごジャム			にんじん	キャベツ きゅうり いちご	マカロニ 砂糖 砂糖	オリーブ油
8 木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん でん粉	
	きしめんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		小松菜 にんじん	はくさい 大根 ねぎ しいたけ		
	たことポテのから揚げ キャベツのごま和え そら豆	たこ			キャベツ	じゃがいも 米粉 でん粉	米油 砂糖 白ごま 菜種油
9 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	サボテンキーマカレー	豚肉 大豆		にんじん トマト 黄パプリカ うちわサボテン	たまねぎ しいたけ	カレールウ	サラダ油
	ツナサラダ 型抜きチーズ	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	卵なしマヨネーズ
12 月	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	じゃがいも	
	生揚げのみそかけ(3個) 冷凍黄桃	生揚げ 豆みそ			たまねぎ しょうが 黄桃	砂糖 砂糖	米油
13 火	ごはん はっこう乳		はっこう乳			米	
	トックスープ	豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	トック	
	揚げ鶏のねぎソースかけ いわしの干し小魚	鶏肉			ねぎ	砂糖 でん粉 砂糖	米油 白ごま
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	
	切り干し大根とチキンのサラダ 豆乳デザート	鶏肉		にんじん	きゅうり 切り干し大根	砂糖	白ごま サラダ油 ココア
15 木	ツイストロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	パンパンキンポタージュ	鶏肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム	ホワイトルウ	
	じゃがいもとアスパラガスの カレーいため	豚肉		アスパラガス にんじん	にんにく	じゃがいも	
16 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	
	ちくわのいそべ揚げ(3個) きゅうりの梅和え	ちくわ	青のり	赤じそ	きゅうり 梅	小麦粉 でん粉 砂糖	米油

歯と口の健康週間

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・フライ缶のおかずに、特定原材料8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)を使用していない献立です(調味料を除く)。

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
19 月	三河赤鶏五目ごはん 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう	米	
	豚汁	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たまねぎ 大根 えのきたけ	じゃがいも	
	はんぺんのだれかけ	はんぺん		にんじん	キャベツ たまねぎ なめこ	砂糖 でん粉	
	キャベツの即席漬け				キャベツ きゅうり 黒きくらげ		白ごま
愛知のみかんゼリー				みかん	砂糖		
20 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	じゃがいもと鶏肉の煮物	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たけのこ	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
	切り干し大根のさっぱり漬け				きゅうり 切り干し大根 レモン	砂糖	ごま油
21 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	
	ミートソース	豚肉 牛肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳	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	トマトルウ 砂糖	
	ココロポテトサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも 砂糖	オリーブ油
	冷凍パイナップル				パイナップル	砂糖	
22 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	五目汁	鶏肉		にんじん	大根 ねぎ ごぼう えのきたけ	じゃがいも	
	かつおと大豆の レモンじょうゆ和え	かつお 大豆			枝豆 レモン	でん粉 小麦粉 砂糖	米油
	のり佃煮		のり			砂糖	
23 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ずいどん汁	鶏肉 かまぼこ		小松菜 にんじん	大根	ずいどん	
	ひじき入り豚そぼろ	豚肉	ひじき	にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが	砂糖	
	きらず揚げ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油
26 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	白みそ汁	鶏肉 米みそ		にんじん	大根 なす ねぎ	ぎといも	
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬け			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん 手巻きのり		のり		だいこん	砂糖	
27 火	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	ハッシュドビーフ	牛肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ 砂糖	
	ごぼうサラダ	まぐろ油漬け		にんじん	ごぼう きゅうり 切り干し大根	砂糖	白ごま ごま油
	冷凍みかん				みかん		
28 水	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	牛丼の具	牛肉		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ えのきたけ	砂糖	
	さば銀紙焼き	さば みそ				砂糖	
	もやしとひじきの和え物		ひじき	ほうれん草	もやし	砂糖	
29 木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	野菜のスープ煮	鶏肉		にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ	じゃがいも	
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉		黄ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト	たまねぎ ズッキーニ	砂糖	米油
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
30 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	中華海鮮うま煮	いか うずら卵 ちくわ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油
	揚げしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ	小麦粉	米油
	えだ豆				枝豆		



黒きくらげ

春日井市花長町^{はなながちょう}でハウス栽培されています。
黒きくらげは、きのこの仲間、コリコリした食感が特徴です。海に住むクラゲのような形をしていて鉄やカルシウムを豊富に含んでいます。



6月は食育月間です。

それぞれの食習慣を見直すとともに、地域の食文化や食を取り巻く環境等に目を向けましょう。

<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	20日	5,700円	令和5年6月30日(金)
	6月分	22日	6,270円	令和5年7月31日(月)

※ 口座への入金、納期限(口座振替日)の前日までにお願いします。
※ 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。

市のホームページにアレルギー献立表を掲載しています。



応募献立 9日(金)

「サボテンキーマカリー」

応募者コメント

いろいろ豊かで栄養満点!ごはん
にのせても、麺にのせても、パンと一緒に食べてもOK!カレー味が食欲をそそります。