

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
			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・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 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		小中
1	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		619	
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん			
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう			
		たまふじる 	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ			
2	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		610	
		★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく		にんじん	ごぼう たまねぎ	さとう			
		なまあげのうまに 	なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぷん			
		オレンジ				オレンジ				
3	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		659	
		マーボなす 	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが なす たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら		
		★しゅうまいのこうみだれかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			しょうが たまねぎ	さとう でんぷん こむぎこ			
		パンサンスー	ハム		にんじん	キャベツ	ほろさめ さとう	ごま ごまあぶら		
4	木	きなこあげパン 牛乳 	6月4日から10日は歯と口の健康週間です。よく噛んで食べましょう。	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	620
		にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら		
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ		
		★とうふスナック	とうふ きなこ				こむぎこ さとう もちごめ	あぶら		
5	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		633	
		★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう			
		きりぼしだいこんのごますあえ 	ハム			きりぼしだいこん だいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ だいこん しいたけ ねぎ				
8	月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		616	
		★あいちのしそはるまき	とりにく		しそ	たまねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら		
		かいそうサラダ 	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		
		ピリからスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ キムチ	でんぷん	ごまあぶら		
9	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		610	
		とんこつしょうゆラーメン 	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン ねぎ				
		★ぎょうざのすじょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ			
		ごぼういりパンパンジーサラダ 	とりにく			キャベツ きゅうり コーン ごぼう	さとう	ごま ごまあぶら		
10	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608	
		★たことポテのからあげ 	たこ	あおのり			じゃがいも でんぷん	あぶら		
		キャベツのしおこんぶあえ	ツナ	こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	ごま		
		とうにゅういりしろみそ 	とうふ ぶたにく みそ とうにゅう		かぼちゃ こまつな	たまねぎ えのきたけ				
11	木	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		640	
		カレーライス 	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも			
		★ポークウインナー	ポークウインナー							
		ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン		マヨネーズ		
12	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607	
		さけのごまヨネーズやき	さけ				マヨネーズ ごま			
		にんじんしりしり	ツナ たまご		にんじん ビーマン	もやし	さとう	ごまあぶら		
		とうふのすましじる 	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ たまねぎ				
15	月	あいちのツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ツイストロールパン		641	
		とりにくのこうみやき	とりにく							
		コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら		
		じゃがいものクリームスープ 	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	コーン たまねぎ エリンギ	こむぎこ じゃがいも	バター		
16	火	ごもくたきこみごはん 	とりにく ちくわ あぶらあげ		にんじん	たけのこ ぶなしめじ しいたけ	アルファかまい さとう	ごまあぶら	634	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		★アジフライ 	あじ				パンこ	あぶら		
		フルーツしらたまレモンふうみ 				パインアップル もも レモンかじゅう		しらたまだんご さとう		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		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・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 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
17 水	だいこんぼごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	だいこんぼ		ごはん		600
	★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ しょうが	でんぷん		
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう ぶなしめじ ねぎ	でんぷん		
18 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616
	にくだんごのすぶた <small>人気メニュー♪</small>	にくだんご		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん		
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぷん		
19 金	[あいちを食べる学校給食の日]							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		624
	★めひかりフライのなんばんソースかけ (小2匹・中3匹)	めひかり		ねぎ	ねぎ	パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	
	しらすぼしとやさいのすのもの		しらすぼし あおりのり		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
	みなみちたのゆうきやさいいり みそしる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		
★がまごおりみかんゼリー				みかんかじゅう	さとう			
22 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		624
	ビビンバのぐ (にくたまごそぼろ)	ぶたにく だいたまご			にんにく	さとう		
	ナムル	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ ほうさい ねぎ たまねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
	★はっこうにゅう		ぎゅうにゅう			さとう		
23 火	きしめん 牛乳 <small>愛知県の郷土料理です♪</small>		ぎゅうにゅう			きしめん		641
	ごもくじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん こまつな ねぎ	ぶなしめじ ねぎ たまねぎ	でんぷん		
	★カレーふうみとりミンチカツ	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ	あぶら	
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		
24 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		610
	★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぷん		
	こまつなとこうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま	
	とうがんじる <small>旬の野菜です♪</small>	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ	でんぷん		
25 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		624
	さわらのこみソースかけ	さわら			しょうが	さとう でんぷん		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		
26 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		630
	★ユーリンチー	とりにく		ねぎ	にんにく しょうが ねぎ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	
	チョレギサラダふう		あおりのり	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん	さとう	ごま ごまあぶら	
	たまごトマトのスープ	ベーコン たまご		トマト にんじん パセリ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん		
29 月	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		603
	★オムレツ	たまご						
	マリネサラダ	とりにく		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	エービーシースープ	ベーコン だいたまご		セロリ にんじん パセリ トマト	たまねぎ	マカロニ	バター	
	★あじさいゼリー				ぶどうかじゅう	さとう		
30 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		677
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく だいたまご はんぺん		にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
	★さんまのみぞれに	さんま			だいこん	さとう		
	にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	

### 歯と口の健康週間 4日~10日

この期間の給食では、カルシウムを多く含む食材を使った料理や、噛みごたえのある料理が登場します。給食だけではなく、家庭の食事でもよく噛んで食べ、歯磨きすることを心がけましょう。

### カルシウムのはたらきを知ろう

カルシウムは、骨や歯になるだけでなく、筋肉の収縮（心臓を動かすこと）や、体の調子を整える等、私たちが生きていくうえで大切なはたらきをしています。

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。



### カルシウムが多く含まれる食材



これらの食材には、骨を作る材料になるカルシウムや、体を動きやすくしてくれるカリウムが多く含まれています。食べ合わせでおうちでも進んで食べよう！

### 丈夫な骨や歯をつくるために

普段から右の図のような生活を心掛けることが大切です。成長期こそ、骨や歯にカルシウムを骨々（コツコツ）蓄えましょう。



食事 + 運動 + 睡眠

給食予定回数 22回

エネルギー摂取基準(kcal)  
小650  
中830