

# 令和5年6月分 学校給食献立一覧表



田原市制20周年

歯と口の健康週間 6/5~9

たはら食育週間 6/19~23

日	曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整えるものになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類	
1	木	なめし 牛乳			牛乳	だいこんのは		米		612
		じゃがいものそぼろ煮 五目厚焼き卵 いり大豆あえ		ぶた肉 卵 大豆		にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ こんにやく しいたけ グリンピース もやし キャベツ	じゃがいも 砂糖 砂糖 砂糖	油	746
2	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		682
		マーボー豆腐 揚げぎょうざ 三色ナムル	スプーン 小2こ 中3こ	ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ ぶた肉		ねぎ にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんにく もやし	砂糖 でんぷん でんぷん 小麦粉	ごま油 油 油 ごま油 ごま	864
5	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		594
		かき玉汁 たことポテののり塩揚げ 即席漬け		卵 かまぼこ たこ	わかめ 青のり こんぶ	にんじん ねぎ にんじん		でんぷん じゃがいも 米粉 でんぷん	油 ごま	727
6	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		629
		みそ汁 さんまのみぞれ煮 きゅうりの塩昆布あえ さつまいもチップス		豆腐 油あげ みそ さんま	わかめ 塩こんぶ		だいこん えのきたけ だいこん きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖 でんぷん	ごま油 油	765
7	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		683
		いりどり 照り焼きハンバーグ 切干大根のサラダ		とり肉 ちくわ とり肉 ぶた肉 大豆		にんじん さやいんげん にんじん チンゲンサイ	こんにやく ごぼう しいたけ たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	砂糖 パン粉 砂糖 でんぷん	油 油 和風ドレッシング	826
8	木	クロールパン 牛乳			牛乳			クロールパン		708
		マカロニのグラタン風煮 ハムサラダ 小魚	スプーン	とり肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 チーズ ポタージュースの素 ホワイトルウ こざかな	にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし	マカロニ さつまいも 砂糖	バター マヨネーズ	843
9	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		660
		ふ玉汁 キャベコロ わかめといかの酢みそあえ		豆腐 かまぼこ ぶた肉 とり肉 大豆 いか みそ		にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	白玉ふ パン粉 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま	800
12	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		645
		なめこ汁 ポロニアカツ くきわかめのきんぴら		豆腐 油あげ みそ とり肉 大豆 ぶた肉 あげはん		ねぎ にんじん	だいこん なめこ こんにやく ごぼう	じゃがいも 米パン粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油 油	793
13	火	ジンジャーポークサンド 牛乳	ジンジャーポークをパンに はさんで食べましょう。	ぶた肉	牛乳			エリンギ しょうが		684
		白いんげんのポタージュース パイ	スプーン	ベーコン 白いんげん豆	ポタージュースの素 ホワイトルウ 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ パイ	サンドイッチロールパン じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 バター	795
14	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		666
		八宝菜 しゅうまい 春雨サラダ	小2こ 中3こ	ぶた肉 うずら卵 いか ぶた肉 大豆 ハム		にんじん チンゲンサイ たまねぎ しょうが きゅうり もやし	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり もやし	でんぷん 砂糖 でんぷん 小麦粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油 ごま油	834
15	木	ひじきの肉みそ丼 牛乳		ぶた肉 大豆 みそ	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが だいこん ごぼう しいたけ キャベツ もやし	米 砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま	603 742
		ごはん 牛乳 肉じゃが あじの竜田揚げ とうもろこし (小) フローズンヨーグルト (中)	スプーン ビニール手袋 直送 スプーン	ぶた肉 あじ	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油 油	608 836
19	月	〈愛知を食べる学校給食の日〉 ごはん 牛乳 田原牛のトマト煮込み メヒカリフライ 大葉のおひたし	小2こ 中3こ しょうゆ (クラス1本)	牛肉 メヒカリ けずりぶし	牛乳	にんじん トマト 青じそ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油 油	611 767
		ごはん 牛乳 わかめスープ 小松菜まんじゅう 豚キムチ炒め	小中2こ	ハム ぶた肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ こまつな にんじん ビーマン チンゲンサイ	もやし キャベツ 根深ねぎ たまねぎ たけのこ 白菜キムチ	米 小麦粉 はるさめ 砂糖	ごま油 油 ごま油 油 ごま油	599 709
21	水	ごはん 牛乳			牛乳			米		678
		新じゃがのみそ汁 ささみフライ ツナサラダ		豆腐 油あげ みそ とり肉 ツナ	わかめ	ねぎ	えのきたけ きゅうり キャベツ	じゃがいも じゃがいも 米パン粉 はるさめ	油 ごまドレッシング	822
22	木	ソフトめんのカレーソースかけ 牛乳 オムレツ タカミメロン	ビニール手袋	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース メロン	ソフトめん 砂糖 でんぷん	油 カレールウ 油	658 858
		ごはん 牛乳 がんもどきと野菜の煮物 肉だんご とうもろこし (中) フローズンヨーグルト (小)	小2こ 中3こ ビニール手袋 直送 スプーン	とり肉 がんもどき とり肉 大豆	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 パン粉	油	701 762
26	月	ごはん 牛乳			牛乳			米		670
		青のりのみそ汁 コロケ ごまあえ		豆腐 みそ 牛肉 ぶた肉 油あげ	青のり	にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ	だいこん しめじ たまねぎ キャベツ もやし	じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	809
27	火	ごはん 牛乳			牛乳			米		640
		いり豆腐 枝豆入り揚半 もずくサラダ		豆腐 ぶた肉 卵 ほっけ たら えだまめ		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しいたけ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	砂糖 でんぷん 砂糖	油 油 塩ドレッシング	640 781
28	水	ロールパン 牛乳			牛乳			ロールパン		660
		野菜のスープ煮 イタリアンスパゲッティ すいか	スプーン ビニール手袋	とり肉 ベーコン	チーズ	にんじん チンゲンサイ にんじん トマト	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく グリンピース すいか	じゃがいも スパゲッティ	油 油	767
29	木	ごはん 牛乳			牛乳			米		617
		沢煮汁 さばのみそ煮 キャベツのゆかりあえ		ぶた肉 豆腐 油あげ さば みそ		にんじん ねぎ ゆかりこ	ごぼう えのきたけ キャベツ もやし うめ	砂糖		726
30	金	ごはん 牛乳			牛乳			米		648
		中華スープ 揚げ鶏の香味だれ 杏仁豆腐	スプーン	ハム とり肉	わかめ あんにと豆腐	にんじん ねぎ	もやし しいたけ しょうが 根深ねぎ パイナップル みかん もも	でんぷん 砂糖	油 ごま油 油	648 799

\*太字は、たはら食育週間に使用する田原産の食べ物です。 \*献立、材料は都合により変更することがあります。

**6月5日~9日 歯と口の健康週間** **かみかみ献立**

かむ力をつけよう!

歯と口は、食べ物を食べたり、話をしたりするなどの重要な役割があり、心や体の健康にもつながります。歯と口を健康に保つには、歯みがきや規則正しい食生活だけでなく、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。この期間は、かみかみ献立を多く取り入れた献立になっています。よくかんで食べましょう。

**6月は食育月間** **6月19日~23日 たはら食育週間**

給食では、地元の食材を積極的に使用し、「地産地消」に取り組んでいます。6月19日から23日を「たはら食育週間」とし、田原産の食材を多く使用した給食を実施します。19日の「愛知を食べる学校給食の日」には、田原牛や野菜、三河湾でとれたメヒカリのフライが登場します。新鮮でおいしい地元の食べ物を味わいましょう。

田原市は農業王国 **6月に使う田原産の野菜** チンゲンサイ キャベツ トマト じゃがいも たまねぎ しいたけ とうもろこし 青じそ メロン すいか 切り干し大根 にんにく