



# 6月 中学校給食献立表

今月の献立目標 愛知の味を食べよう

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
3 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	豚丼の具	豚肉 焼き豆腐		にんじん	たまねぎ しらたき ねぎ エリンギ	砂糖	
	きんぴらごぼう	牛肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	白ごま ごま油
4 火	ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	鶏団子汁	豆腐 鶏肉		にんじん	大根 ねぎ たまねぎ	てん粉	
	サボテンコロッケ				サボテン	じゃがいも パン粉	米油
5 水	きゅうりときくらげの あえもの				きゅうり 黒きくらげ		ごま油
	いわしの干し小魚		いわし			砂糖 水あめ	
	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン	
6 木	ミートソースパンネ	豚肉		トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ 砂糖	オリーブ油
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり	砂糖	サラダ油
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト				
7 金	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	高野豆腐の卵とじ	卵 鶏肉 かまぼこ 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	
	ひじきサラダ	まぐろ油漬	ひじき	ほうれん草 にんじん	とうもろこし	砂糖	白ごま
	ブルー				ブルー		
10 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	五目汁	豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく しいたけ	じゃがいも	
	さば銀紙焼き	さば みそ		にんじん	切り干し大根	砂糖	白ごま
11 火	切り干し大根の甘酢あえ			にんじん		砂糖	白ごま
	きらず揚げ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	トッポギスープ	鶏肉	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし	トッポギ	
12 水	ピリ辛大豆	大豆 豚肉		にんじん	たまねぎ 枝豆 しょうが にんにく	砂糖	ごま油
	冷凍みかん				みかん		
	ごはん はっこう乳		はっこう乳			米	
13 木	生揚げと豚肉の煮物	生揚げ 豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根 こんにゃく	砂糖	
	あじのフリッター(3個)	あじ				小麦粉	米油 大豆油
	もやしのナムル				もやし	砂糖	白ごま ごま油
14 金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん	
	きしめんの汁	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ しいたけ	てん粉	
	たことえびのから揚げ	たこ えび				米粉 でん粉	米油
	きゅうりの梅和え			赤しそ	きゅうり 梅	砂糖	
17 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	ミルク団子汁	豚肉 米みそ	牛乳	にんじん	大根 ねぎ	白玉団子 じゃがいも	
	まぐろの甘辛煮	まぐろ油漬			キャベツ しょうが	砂糖	
	きざみたくあん				だいこん	砂糖	
18 火	手巻きのり		のり				
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	えがのおの夏野菜カレー	牛肉		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	カレー粉	
	ポテトサラダ	ポークハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも 砂糖	卵なし マヨネーズ
18 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	中華海鮮うま煮	うずら卵 いか えび ちくわ		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油
	切り干し大根サラダ	まぐろ油漬		にんじん	きゅうり とうもろこし 切り干し大根	砂糖	白ごま 卵なし マヨネーズ
	ひじき佃煮		ひじき のり			砂糖 水あめ	
18 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦	
	マーボ豆腐	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	たけのこ にんにく	砂糖 でん粉	ごま油
	パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖	白ごま ごま油

歯と口の健康週間

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 ビタミン	4群 その他の野菜・果物・きのこ 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 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	
	おひたし	かまぼこ	しらす干し	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	白ごま
	型抜きチーズ		チーズ				
20 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	豚汁	豆腐 豚肉 豆みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ	さといも	
	めひかりフライ(3尾)	めひかり		赤しそ	キャベツ	パン粉 小麦粉	米油
	キャベツのゆかり和え 愛知のみかんゼリー				みかん	砂糖	
21 金	あいちの米粉パン 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 とうもろこし セロリ にんにく	じゃがいも 砂糖	
	サボテンの オリーブオイル炒め	豚肉		赤パプリカ 黄パプリカ	たまねぎ ズッキーニ にんにく サボテン		オリーブ油
24 月	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	もずく汁	鶏肉 かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ しょうが	ながいも	
	タコライスの具	豚肉 牛肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ	砂糖	
	米粉のシークワサータルト	豆乳			シークワサー	砂糖 米粉	ショートニング
25 火	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米	
	かぼちゃ入りみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ		
	いろどりいため	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく	砂糖	米油
	バナナチップス				バナナ	砂糖	ココナッツ油
① 26 水	玄米ごはん 牛乳		牛乳			米	
	えがいのハヤシチュー	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	
	アスパラガスのサラダ	まぐろ油漬け		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
	冷凍パイナップル				パイナップル		
② 27 木	ごはん 牛乳		牛乳			米	
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ		ごま油
	鶏肉のてりかけ	鶏肉				砂糖 でん粉	米油
	ゆで野菜サラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	サラダ油
28 金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン	
	野菜スープ	鶏肉		にんじん パセリ	たまねぎ もやし エリンギ	じゃがいも	オリーブ油
	やしそば	豚肉 いか	青のり	にんじん	キャベツ しょうが	油そば	
	えだ豆				枝豆		

愛知を食べる日  
学校給食の日

- 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 トマークは、食缶・フライ缶のおかず、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）。

**黒きくらげ**

春日井市花長町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、カリウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。



**6月は食育月間です**

食への関心をもってもらえるよう、季節の食材や愛知県でとれる食材、春日井市産のサボテン、黒きくらげを献立に取り入れています。

**応募献立**

21日（金） サボテンのオリーブオイル炒め

応募者のコメント

サボテンを、「春日井市の特産品だから食べる」ではなく、「おいしいから食べる」に変わるとういんです。



**新献立**

6日（木） ひじきサラダ

食物繊維やカルシウムなど、不足しがちな栄養素を多く含むひじきを使ったサラダです。



**<学校給食費の納期限等のお知らせ>**

単価	対象月	納期限・口座振替日	予定金額	給食日数
285円	4月分	令和6年5月31日(金)	4,275円	15日
	5月分	令和6年7月1日(月)	5,985円	21日

※ 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（土日祝休日等を除く）までに、欠席等により給食を食べない旨、学校に連絡がない場合は、給食費を請求させていただきます。

令和6年4月分から、1食当たり給食費を340円としています。ただし、令和6年度中は公費負担により値上げ分を無償化し、保護者負担額（児童生徒分）は変更せず、285円としています。

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。

