



令和4年6月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日	曜	献立名	体内での働き						エネルギー (kcal) 小中
			〔赤〕主に体をつくるものになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるものになる食品		〔黄〕主にエネルギーのものになる食品		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類	
1	水	ごはん 牛乳	あじフライ ゆかりあえ 豚汁	あじ 大豆たんぱく [牛乳]		ゆかり粉 キャベツ もやし きゅうり		[ごはん] 小麦粉	560 744
2	木	ナン 牛乳	ナンカレー カラフルサラダ かんきつドレッシング(クラス1本) ★ぶどうゼリー	豚ひき肉 [牛乳]		にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし		[ナン] じゃがいも カレールウ かんきつドレッシング	629 771
3	金	ごはん 牛乳	酢鶏 にら玉スープ (中のみ)小魚	鶏肉 卵 豆腐 豚肉 かたくちいわし	[牛乳]	にんじん 赤ピーマン ピーマン にら たまねぎ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ でんぶん	[ごはん] でんぶん じゃがいも さとう なたね油 ごま油	587 779
6	月	ごはん 牛乳	しんじょう 筑前煮 チーズ	魚すり身 豆腐 鶏肉 はんぺん	[牛乳]	にんじん かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ とうもろこし ごぼう たけのこ にんにく	[ごはん] さとう さとう でんぶん ごま油	569 739
7	火	ミルク ロールパン 牛乳	ポークビーンズ コーンサラダ コーンクリームドレッシング(クラス1本) ミックスナッツ(小袋)	豚肉 大豆 [牛乳]		にんじん トマト たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ きゅうり		[ミルクロールパン] じゃがいも さとう でんぶん コーンクリームドレッシング アーモンド カシューナッツ	645 792
8	水	ごはん 牛乳	揚げ豆と小魚の甘がらめ ミニトマト(2個) けんちん汁	大豆 豆腐 油揚げ	[牛乳] かたくちいわし	ミニトマト にんじん		[ごはん] でんぶん さとう なたね油 ごま油	564 733
9	木	玄米ごはん 牛乳	しゅうまい(小2中3) ピリ辛きゅうり 豆腐の中華煮	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 豚肉 豆腐	[牛乳]	にんじん かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ とうもろこし きゅうり キムチ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	[玄米ごはん] 小麦粉 ごま油 ごま油	580 768
10	金	ごはん 牛乳	さけ銀紙焼き 梅おかかあえ ごまみそ汁	さけ かつお節 豚肉 油揚げ 豆みそ 米みそ	[牛乳]	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり もやし 梅びしお だいこん はくさい ごぼう ねぎ えのきたけ	[ごはん] さとう さとう ごま	542 699
13	月	ごはん 牛乳	チキンナゲット(2個) えだまめサラダ 和風ドレッシング(クラス1本) 厚揚げのカレー煮	鶏肉 大豆たんぱく 豚肉 厚揚げ かまぼこ	[牛乳]	にんにく にんじん	にんにく たまねぎ ねぎ	[ごはん] 小麦粉 なたね油 ラード 和風ドレッシング カレールウ	750 936
14	火	ごはん 牛乳	チンジャオロース わかめスープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐	[牛乳]	ピーマン にんじん にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ たまねぎ とうもろこし ねぎ みかん	[ごはん] さとう でんぶん ごま油	550 713
15	水	ごはん 牛乳	ひじき入り豚そぼろ じゃがいもの白みそ汁 ★ヨーグルト	豚ひき肉 たまご 豆腐 油揚げ 白みそ	[牛乳] ひじき	にんじん にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース だいこん えのきたけ ねぎ	[ごはん] さとう じゃがいも	599 760
16	木	ごはん 牛乳	ハンバーグのおろしソースかけ 五目きんぴら ゆばお吸い物	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏肉 ちくわ かまぼこ ゆば 豆腐	[牛乳]	にんじん さやいんげん にんじん みつば	だいこん たまねぎ ごぼう たまねぎ えのきたけ	[ごはん] さとう さとう なたね油	578 745
17	金	きしめん 牛乳	愛知のきしめん めひかりフライ(小2中3) ごま酢あえ ★メロン(小袋)	鶏肉 油揚げ めひかり	[牛乳]	にんじん ごまつな	たまねぎ だいこん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり メロン	[きしめん] 小麦粉 さとう ごま ごま油	603 737
20	月	ごはん 牛乳	コムチェン(混ぜごはん) 米粉の海鮮春巻き フォーガー	焼き豚 たまご えび いか ささみ油揚げ	[牛乳]	にんにく たまねぎ ねぎ みずくわい たけのこ にんじん みずな	にんにく たまねぎ ねぎ しょうが ねぎ	[ごはん] 米粉 なたね油 ラード ごま油 フォー	573 735
21	火	米粉パン 牛乳	ミニオムレツ ゴロゴロ野菜のポトフ フルーツのゼリーあえ	たまご 鶏肉 ウインナー	[牛乳]	にんじん めキャベツ	たまねぎ ローリエ パイン缶 もも缶 みかん缶 ぶどう りんご	[米粉パン] じゃがいも さとう	620 781
22	水	中華めん 牛乳	みそラーメン 焼きぎょうざ(小2中3) 三色ナムル	豚ひき肉 豆みそ 米みそ 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]	にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし にんにく しょうが キャベツ	[中華めん] さとう でんぶん 小麦粉 ラード ごま油 ごま油	600 762
23	木	麦ごはん 牛乳	いわしオレンジ煮 なめたけあえ 豚肉とたまねぎのうま煮	いわし 豚肉 かまぼこ	[牛乳]	ほうれんそう にんじん	もやし なめたけ こんにやく たまねぎ ねぎ	[麦ごはん] さとう さとう	580 769
24	金	麦ごはん 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ コールスロードレッシング(クラス1本)	豚肉	[牛乳]	にんじん	にんにく 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	[麦ごはん] じゃがいも さとう デミグラスソース ハヤシルウ コールスロードレッシング	576 739
27	月	ごはん 牛乳	さば塩焼き 切干大根のごまあえ 合わせみそ汁	さば 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ	[牛乳]	にんじん	切干大根 きゅうり もやし えのきたけ はくさい ねぎ	[ごはん] さとう ごま 卵なしマヨネーズ	575 772
28	火	わかめごはん 牛乳	鶏肉のから揚げ おかかあえ すまし汁	鶏肉 かつお節 豆腐 型抜きかまぼこ	[牛乳]	しょうが にんにく にんじん みつば	しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん えのきたけ	[わかめごはん] でんぶん さとう なたね油	592 759
29	水	ソフトめん 牛乳	大豆入りミートソース ジャーマンポテト ピンクグレープフルーツ	大豆 豚ひき肉 ウインナー	[牛乳]	にんじん トマト パセリ	たまねぎ グリンピース ローリエ じゃがいも グレープフルーツ	[ソフトめん] さとう でんぶん じゃがいも なたね油	699 846
30	木	ごはん 牛乳	なす入りマーボー豆腐 華風あえ コーヒーパウダー(小袋)	豚ひき肉 豆腐 豆みそ	[牛乳]	にんじん	なす たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 紅しょうが	[ごはん] さとう でんぶん はるさめ さとう ごま油 コーヒーパウダー	577 748

歯と口の健康週間

愛知を食べる学校給食の日

ベトナム献立

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、乳、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。 ★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・水は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※〔 〕内に主食・飲用牛乳を表示しています。

6月17日(金)は愛知を食べる学校給食の日

給食では、いつも愛知県産の米を炊いたごはんや、愛知県内の牧場で生産された牛乳を出しています。パンやめんのお麦も50~100%が愛知県産です。17日(金)は、ほとんどの食材を愛知県産でそろえました。特に、たまねぎは北名古屋市産です。

とれたての愛知県の農産物を味わって食べましょう。

毎月19日は「食育の日」
~おうちでごはんの日~

今月の給食費・教材費 口座振替日は6月10日(金)



世界の料理を紹介します。20日(月)ベトナム献立

ベトナム料理の特徴は「ニョクナム」という、しょうゆのような調味料が使われることです。「ニョクナム」とは、いわしなどの小魚を塩漬けにして発酵させて作った魚醤です。ニョクナムは手に入らないので、ナンプラーで代用して作ります。

●コムチェン
ベトナム風のチャーハンです。ナンプラーで風味付けします。

●米粉の海鮮春巻き
ベトナムの春巻きは、小麦粉ではなく米粉で作った、「ライスペーパー」を使って作ることが多いです。えびやいかをライスペーパーで包んで、揚げます。

●フォーガー
「フォー」とはお米から作る平たいめんのごとで、「ガー」とは鶏を指す言葉です。フォーと鶏ささみのスープを、鶏ガラとナンプラーで味付けます。

