



令和5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となる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるものとなる食品		〔黄〕主にエネルギーのものとなる食品		
		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 木	麦ごはん	たら照り焼き	たら	[牛乳]			[麦ごはん]	595 772
	牛乳	五色あえ	まぐる油漬	ひじき	にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	
2 金	ごはん	北名古屋市産たまねぎのうま煮	豚肉 生揚げ		にんじん	たまねぎ ねぎ こんにやく	さとう	552 742
	牛乳	ささみ梅じそフライ	鶏肉	[牛乳]	青じそ	うめ	[ごはん] 小麦粉	
5 月	ごはん	ハンバーグおろしソース	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]		だいこん たまねぎ	[ごはん] さとう	556 712
	牛乳	なめたけあえ			ほうれんそう	もやし なめたけ		
6 火	ごはん	焼きふのすまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん	たまねぎ ねぎ だいこん	焼きふ	665 857
	牛乳	(中のみ)チーズ		チーズ				
7 水	中華めん	とんこつラーメン	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく	[中華めん]	706 847
	牛乳	春巻き	鶏肉 大豆たんぱく			たけのこ	小麦粉	
8 木	ごはん	八宝菜	豚肉 うずら卵 いか えび	[牛乳]	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほうれんそう たけのこ 干しいたけ	[ごはん] さとう でんぶん	633 798
	牛乳	華風あえ				きゅうり キャベツ 紅しょうが	さとう はるさめ	
9 金	ごはん	いわし梅煮	いわし	[牛乳]	赤じそ	うめ	[ごはん] さとう	579 740
	牛乳	ごま酢あえ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	
12 月	麦ごはん	カレーライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ にんにく	[麦ごはん] じゃがいも	632 825
	牛乳	福神漬				なた豆 だいこん ぶり なす れんこん きゅうり しょうが		
13 火	きしめん	五目きしめん	鶏肉 油揚げ	[牛乳]	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ 干しいたけ	[きしめん]	630 752
	牛乳	はんぺんの磯辺揚げ	はんぺん		青のり		小麦粉 でんぶん	
14 水	ごはん	厚焼きたまご	たまご	[牛乳]			[ごはん] さとう	570 733
	牛乳	和風ポテトサラダ	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり	じゃがいも	
15 木	ミルクロールパン	あじ香草フライ	あじ 大豆たんぱく	[牛乳]	バジル パセリ		[ミルクロールパン] 小麦粉	651 829
	牛乳	カラフルサラダ			赤ピーマン 黄ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし		
16 金	ごはん	しゅうまい(小2中3)	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]		たまねぎ	[ごはん] 小麦粉	611 809
	牛乳	もやしのナムル				もやし	さとう	
19 月	ごはん	めひかりフライ(小2中3)	めひかり(魚)	[牛乳]			[ごはん] 小麦粉	578 746
	牛乳	愛知の赤じそあえ			赤じそ	キャベツ もやし きゅうり		
20 火	玄米ごはん	ひじき入り豚そぼろ	豚ひき肉 たまご	[牛乳]	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	[玄米ごはん] さとう	550 713
	牛乳	ミニトマト(2個)			ミニトマト			
21 水	ソフトめん	肉みそかけ	豚ひき肉 豚レバー 豆みそ ちくわ	[牛乳]	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが	[ソフトめん] でんぶん さとう	643 774
	牛乳	切干大根のごまあえ			にんじん こまつな	切干大根 きゅうり もやし	さとう	
22 木	米粉パン	かぼちゃひき肉フライ	豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]	かぼちゃ		[米粉パン] 小麦粉	619 875
	牛乳	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	コールスローサラダ	
23 金	ごはん	高菜チャーハン	焼き豚 大豆たんぱく	[牛乳]	高菜漬	たまねぎ ねぎ	[ごはん]	562 714
	牛乳	水菜のサラダ			にんじん みずな	キャベツ もやし	和風ドレッシング	
26 月	ごはん	ビビンバ	豚ひき肉 たまご	[牛乳]	ほうれんそう	もやし にんにく 切干大根	[ごはん] さとう	572 734
	牛乳	中華風コーンスープ	豆腐		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし ねぎ	でんぶん	
27 火	わかめごはん	いかフライレモンソース	いか 大豆たんぱく	[牛乳]		レモン果汁	[わかめごはん] 小麦粉 さとう	598 771
	牛乳	梅おかかあえ	かつお節			もやし キャベツ きゅうり うめびしお	さとう	
28 水	ごはん	たまねぎのみそ汁	豆腐 油揚げ 米みそ 豆みそ		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも	576 746
	牛乳	さばおかか煮	さば かつお節	[牛乳]			[ごはん]	
29 木	ナン	キーマカレー	豚ひき肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	[ナン] じゃがいも	601 740
	牛乳	コンソメスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ とうもろこし		
30 金	ごはん	たこと大豆のから揚げ	たこ 大豆	[牛乳]			[ごはん] でんぶん 米粉	567 736
	牛乳	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ		にんじん	もやし きゅうり	さとう	

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレー、ハヤシ、ホワイト、デミグラスソースは卵、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・太字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4日(日)～6月10日(土)は「歯と口の健康週間」

給食では6月5日(月)～8日(木)の間、歯ごたえのある食べ物や、カルシウムを多く含む食べ物を出します。一日20回を目標にして、よくかんで食べましょう！

6月19日(月)は「愛知を食べる学校給食の日」

愛知県産の食べ物をたくさん使った給食が登場します！お楽しみに。

今月の給食費・教材費 口座振替日は 6月12日(月)



郷土料理を紹介します 6月23日(金)「福岡献立」

- 高菜チャーハン 福岡県では高菜の生産が盛んです。高菜の漬物を炒めて、チャーハンにします。
- 水菜のサラダ 水菜の生産量は、福岡県が全国第2位です。さっぱりとしたサラダにします。
- 水炊き風スープ 水炊きとは、「水から炊き出した鶏のスープ」を指すことが多いです。博多の料亭の味が発祥といわれています。