令和5年6月献立表
小学校・中学校

今月の目標

よくかんで食べましょう。

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

常滑市学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー(kcal) 小学校 中学校
			赤 体を作る		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	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・さとう	油脂・種実	
1	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		676 813
		ごじる	ぶた肉 豆乳 大豆 とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん しめじ ごぼう			
		ぶりたつたあげ	ぶり			しょうが	でんぷん	油	
		ささみとやさいのあえもの	とり肉		にんじん こまつな	だいこん	さとう		
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		602 736
		はるさめスープ	とり肉		にんじん にら	はくさい 玉ねぎ しいたけ	はるさめ でんぷん	ごま油	
		しゅうまい 小2こ中3こ	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉		
		ツナとだいずもやしいため	ツナ		こまつな	大豆もやし	さとう		
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		606 721
		ちくぜんに	とり肉		にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう こんにゃく たけのこ だいこん	さとう		
		てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	油	
		つぼづけ				だいこん	さとう		
		てまきのり		のり					
6	火	しらたまうどん 牛乳		牛乳			うどん		605 711
		こんさいいりしるかけ	ぶた肉 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		とりにくとえだまめの あまからいため	とり肉			えだ豆 コーン	さとう		
		きゅうりとじゃこのすのもの		わかめ しらすぼし		きゅうり	さとう		
7	水	きなこあげパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン さとう	油	628 743
		まめいりトマトスープ	大豆 とり肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	油	
		だいコーンサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン			
		たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
		ひとくちゼリー(ようなし) 小1こ中2こ				ようなし	さとう		
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		646 773
		ぶたじる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん			
		あじのしおこうじやき	あじ				米粉	油 オリーブ油	
		きんぴらごぼう	とり肉		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごま ごま油	
9	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		604 721
		こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とり肉 たまご		にんじん ねぎ	玉ねぎ しめじ	さとう でんぷん		
		たこじゃが	たこ	青のり			じゃがいも 米粉 でんぷん	油	
		きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		はくさい きゅうり	さとう		
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		601 714
		とりだんごのスープ	とり肉 とうふ		にんじん	玉ねぎ もやし しょうが	小麦粉 でんぷん	油	
		ぶたにくとピーマンの いためもの	ぶた肉		赤ピーマン ピーマン	たけのこ にんにく	さとう でんぷん	油	
		ひじきのちゅうかいため	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ		ごま油	
13	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		681 806
		にくじゃが	ぶた肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		けんちんしのだのみそかけ	とうふ 油揚げ すけそうだら みそ	ひじき	にんじん		さとう でんぷん	油	
		れいとうみかん				みかん			
14	水	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン くろざとう		639 840
		こめこマカロニと まめのスープ	大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 とり肉		にんじん	玉ねぎ しめじ	米粉マカロニ でんぷん		
		コロッケ	ぶた肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	油	
		ハムとやさいのサワーあえ	ハム			キャベツ きゅうり レモン	さとう		
15	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		642 769
		はっぽうさい	ぶた肉 いか えび うずらたまご		にんじん	たけのこ 玉ねぎ はくさい しいたけ しょうが	でんぷん		
		さわらのちゅうかあんかけ	さわら				さとう でんぷん	油	
		チンゲンサイのいためもの	ツナ		にんじん チンゲンサイ	もやし		油	
16	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		609 721
		なまあげのにもの	生揚げ とり肉		にんじん さやいんげん	玉ねぎ だいこん	さとう		
		ぶたにくとこまつなの いためもの	ぶた肉		にんじん こまつな	もやし		油	
		きゅうりのうめあえ	かつおぶし		赤しそ	きゅうり うめ			

19	月	あいちのだいこんばごはん 牛乳		牛乳	だいこんば		米		638 751
		ちたはんとうさんふきの みそしる	とうふ　油揚げ みそ		ねぎ	ふき　玉ねぎ　えのきたけ ごぼう			
		あいちけんさん とりにくのてりやき	とり肉				さとう		
		とこなめさんズッキーニ いため	ベーコン		チンゲンサイ 赤ピーマン	ズッキーニ　玉ねぎ		オリーブ油	
		ひとくちういろ					さとう　米粉 でんぷん		
20	火	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		605 784
		ちゃんぽんふうしるかけ	ぶた肉　いか　えび なると		にんじん　ねぎ	しょうが　もやし	さとう		
		くきわかめとツナの オイスターいため	ツナ	くきわかめ	にんじん	玉ねぎ	さとう　でんぷん	油	
		きゅうりとあかもくの チョレギサラダ		あかもく		きゅうり　キャベツ　コーン にんにく	さとう	ごま油 ごま	
21	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		627 743
		けんちんじる	とうふ　油揚げ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん こんにゃく　しいたけ	でんぷん		
		ぶたにくのみそマヨいため	ぶた肉　みそ			玉ねぎ　キャベツ	さとう	マヨネーズ 油	
		こまつなのささみあえ	とり肉		こまつな にんじん	もやし	さとう		
22	木	あいちのこめこパン　牛乳		牛乳			米粉パン （米粉・小麦）		644 810
		こめこマカロニの トマトにこみ	とり肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　マッシュルーム グリーンピース	米粉マカロニ さとう		
		あじフライ	あじ				小麦粉	油	
		メロンゼリーいり フルーツポンチ				みかん　パインアップル 黄桃　メロン	さとう		
23	金	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		638 754
		カレーライス	ぶた肉		にんじん　トマト	玉ねぎ　にんにく　りんご	じゃがいも	オリーブ油	
		ソーセージとパプリカの ソテー	ソーセージ		赤ピーマン	もやし　黄ピーマン		油	
		コールスローサラダ				キャベツ　きゅうり　コーン			
		たくじょうドレッシング						ドレッシング	
26	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		680 810
		にくだんごとやさいの あまずに	とり肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ　たけのこ　しいたけ	小麦粉 じゃがいも　さとう	油	
		なすみそメンチカツ	ぶた肉　みそ			玉ねぎ　なす	小麦粉	油	
		ナムル	ハム		こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま油	
27	火	ごはん　牛乳		牛乳			米		624 741
		みだくさんじる	生揚げ		にんじん みつば	ごぼう　玉ねぎ　えのきたけ	でんぷん		
		とりにくのねぎだれかけ	とり肉		ねぎ		さとう　でんぷん	油	
		きりぼしだいこんの ソースに	ぶた肉　かつおぶし	青のり		だいこん　キャベツ しょうが	じゃがいも		
28	水	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　麦		696 826
		マーボどうふ	ぶた肉　とうふ　みそ		にんじん　ねぎ	しょうが　にんにく　玉ねぎ しいたけ	さとう　でんぷん		
		あいちのしそいり とりはるまき	とり肉		にんじん　ねぎ 青じそ	玉ねぎ　キャベツ　しょうが	はるさめ　小麦粉	油	
		ちゅうかふうかいそうサラダ	ツナ	わかめ くきわかめ		きゅうり　コーン		ドレッシング	
29	木	ロールパン　牛乳		牛乳			パン		634 845
		ひすいスープ	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ　エリンギ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉	バター	
		ベーコンのカラフルいため	ベーコン			えだ豆　キャベツ　コーン		油	
		メロン				メロン			
30	金	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			米		614 730
		ゆばととうふのすましじる	ゆば　とうふ　かまぼこ		にんじん　ねぎ	えのきたけ			
		こめこほきフライ	ほき				米粉	油	
		じゃがいものいためもの	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも	油	

※　調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。

平均値	634 766
基準値	650 830

今月の料理紹介

♧よくかもう♧

5日　つぼ漬け
6日　根菜入り汁かけ
7日　豆入りトマトスープ
8日　きんぴらごぼう
9日　たこじゃが

★味わおう★

8日　あじの塩こうじ焼き

♪作ってみよう♪

5日　手巻きごはん

§とこめちゃんと郷土を味わおう§

19日　知多半島産ふきのみそ汁

今月の応募献立

20日(火)
きゅうりとあかもくのチョレギサラダ

鬼崎南小学校
武田　玲菜さん

※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、各調理場まで。
（TEL　北42－0773　南35－4001）
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。
※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。

19日(月)
とこめちゃんと郷土を味わおうの日
～毎月19日は食育の日です～

たべもの
カレンダー
あじ

6/4～6/10
歯と口の健康週間

よく噛んで食べることは、健康づくりの第一歩です！

■　学校給食の放射線量測定結果（単位：ベクレル/キログラム）

検体使用月	品目	産地	測定日	検査結果
5月	ゴボウ	青森県産	5月12日	検出下限値以下