

令和3年度 6月給食献立表

愛知県立岡崎雙葉学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー (Kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・鶏ささぎ	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1	火	セルフホットドッグ(ソーセージ)、牛乳 マカロニサラダ パンブキンスープ	鶏肉 ロースハム	牛乳	にんじん にんじん かぼちゃ、パセリ(粉)	キャベツ レタス、きゅうり、とうもろこし	サンドイッチロールパン	サラダ油 マヨネーズ バター	870
2	水	カレー中華飯、牛乳 春雨スープ はちみつレモンゼリー	豚肉、いか、えび、うずら卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう、にんじん、ねぎ	キャベツ レモン果汁	精白米、片栗粉 はるさめ はちみつ	カレールウ	801
3	木	回鍋肉丼、牛乳 五目スープ もものヨーグルト	豚肉、みそ なると	牛乳 ヨーグルト	ピーマン、赤ピーマン にら、にんじん	キャベツ、たまねぎ、白ねぎ たけのこ、もやし、しいたけ もも果汁	精白米、片栗粉 ごま油	ごま油	750
4	金	チキンピラフ、牛乳 ツナサラダ 豆腐とえびのスープ プリン(卵なし)	鶏肉 まぐろ油揚げ 豆腐、えび 豆乳	牛乳	にんじん、ピーマン ほうれんそう、にんじん こまつな	たまねぎ、マッシュルーム きゅうり、キャベツ もやし、きくらげ	精白米 砂糖	バター	750
7	月	ごはん、牛乳 ヘルシーバーグ なすのみそ炒め すまし汁	豆腐、鶏肉 豚肉、みそ 焼きひ、かまぼこ	牛乳	にんじん、ピーマン みつば	たまねぎ なす、たまねぎ、しいたけ、しょうが	精白米 米粉パン粉、じゃがいも、砂糖 砂糖、片栗粉	大豆油 ごま油	772
8	火	ごはん、牛乳 たこの唐揚げ アスパラガスのソテー えのきのみそ汁 かみかみゼリー	たこ ベーコン 豆腐、みそ	牛乳	グリーンアスパラガス、にんじん ねぎ	たまねぎ、まいたけ えのきだけ レモン果汁	精白米 米粉、片栗粉 砂糖	大豆油 バター	725
9	水	ごはん、牛乳 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ もやしのみそ汁	豚肉 ロースハム 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ、しょうが きゅうり、レタス もやし	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	850
10	木	とり南蛮うどん、牛乳 豆腐サラダ あじさいゼリー	鶏肉、かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ、しらすぼし	ねぎ にんじん	たまねぎ レタス、きゅうり ぶどう果汁	白玉うどん 砂糖	青じそドレッシング	680
11	金	ごはん、牛乳 かつおのおかか煮 そうめんチャンプルー 大根のみそ汁	かつお、かつおぶし 豚肉 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、にら ねぎ	しょうが もやし だいこん、はくさい	精白米 砂糖、片栗粉	ごま油	764
14	月	ごはん、牛乳 いわしの梅煮 れんこんのきんぴら 厚揚げのみそ汁	いわし 豚肉 厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん ねぎ	梅肉 れんこん、糸こんにゃく しめじ、たまねぎ	精白米 砂糖、片栗粉 砂糖	ごま、ごま油	709
15	火	米粉ロールパン、牛乳 チキンカツ イタリアンサラダ オニオンスープ	鶏肉 チーズ	牛乳	にんじん、赤ピーマン、フロccoli パセリ(粉)	レタス、きゅうり、黄ピーマン たまねぎ	米粉ロールパン 小麦粉、パン粉	大豆油 イタリアンドレッシング バター	820
16	水	ごはん、牛乳 鮭のみそマヨ焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	さけ、みそ はんぺん かまぼこ	牛乳	にんじん、さやいんげん ほうれんそう	切り干し大根 えのきだけ	精白米 砂糖 さといも、砂糖	マヨネーズ(卵なし)	701
「愛知を食べる学校給食の日」 (太字・・・愛知県産の食材)									
17	木	愛知県産大豆と野菜のドライカレー、牛乳 トマトスープ やさしいゼリー	大豆、豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン、にんじん トマト、ほうれんそう にんじん	なす、たまねぎ、しょうが、にんにく だいこん、キャベツ、ごぼう りんご果汁	精白米 砂糖	カレールウ、サラダ油	797
18	金	ごはん、牛乳 ほっけの塩焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	ほっけ 鶏肉 油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、さやいんげん こまつな	たけのこ、れんこん、ごぼう、しいたけ、こんにゃく もやし、しめじ	精白米 砂糖	オリーブ油	690

21日(月)～30日(水)は裏面です。

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー (Kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・魚そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
21	月	ごはん、牛乳 えびの水晶包み 拌三絲 肉団子とキャベツのスープ	えび、たら 鶏卵、ロースハム 牛肉、豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん	たけのこ、えだまめ(冷) きゅうり、もやし たまねぎ、キャベツ、きくらげ	精白米 砂糖 ごま油 パン粉	757	
22	火	レーズンロールパン、牛乳 白身魚のパン粉焼き ごぼうサラダ コーンクリームスープ	たら ロースハム	牛乳	パセリ(粉) にんじん	干しぶどう ごぼう、きゅうり とうもろこし	レーズンロールパン パン粉 バター マヨネーズ	820	
23	水	親子丼、牛乳 野菜のしょうが和え じゃがいものみそ汁	鶏肉、鶏卵、かまぼこ みそ	牛乳 わかめ	みつば にんじん	たまねぎ、干しいたけ キャベツ、きゅうり、もやし、しょうが 白ねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	763	
24	木	岡ろつまぜめん、牛乳 キャベツのさっぱりサラダ びわゼリー	豚肉、みそ	牛乳	かぼちゃ、にんじん、トマト、ねぎ 赤ピーマン、パセリ(粉)	ズッキーニ、たまねぎ、なす、干しいたけ キャベツ、きゅうり、レモン果汁 びわ	中華麺、片栗粉 サラダ油 オリーブ油 砂糖	857	
25	金	ごはん、牛乳 揚げぎょうざ 棒々鶏サラダ わかめスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん ねぎ	キャベツ、たまねぎ、にんにく きゅうり、レタス たまねぎ	精白米 小麦粉、パン粉、砂糖 大豆油 ごま油	710	
28	月	ツナと塩昆布の炊き込みご飯、牛乳 大豆とコーンのフリット 豚汁	まぐろ油漬 大豆 豚肉、厚揚げ、みそ	牛乳、昆布	にんじん にんじん、ねぎ	とうもろこし ごぼう、だいこん、こんにゃく	精白米 やまいも、米粉、小麦粉、砂糖 なたね油 さといも	724	
29	火	ごはん、牛乳 鶏肉の西京焼き ごま和え すまし汁	鶏肉、みそ 豆腐、かまぼこ	牛乳	ほうれんそう、にんじん みつば	もやし しめじ	精白米 砂糖 ごま	768	
30	水	わかめごはん、牛乳 めひかりフライ 酢の物 たまねぎのみそ汁	いか 油揚げ、みそ	牛乳、わかめ めひかり	にんじん ほうれんそう	きゅうり、キャベツ たまねぎ	精白米 小麦粉、パン粉 大豆油 はるさめ、砂糖	730	

※ 材料の都合により変更することがあります。 ※ エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※ 毎月19日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にいただけるといいと思います。