



# 令和2年5月・6月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数23回

稲沢市立明治中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	1日	2日	3日	4日	5日
	ツナサラダ カレーライス	肉詰め なたの含め煮 ご飯 スタミナ汁	白身魚のフリッター3個 デザート ごま塩 赤飯 かきたま汁	ミックスジュレ 愛知の米粉パン 焼きそば	めひかりフライ3尾 わかめご飯 新じゃがの煮物
	豚肉 ツナ 牛乳 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	豚肉 豆腐 みそ 肉詰めいなり 牛乳 わかめ にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ にんにく	白身魚 鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 牛乳 にんじん ねぎ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	豚肉 いか ちくわ 牛乳 青のり にんじん 玉ねぎ キャベツ パイン 黄桃	豚肉 ちくわ めひかりフライ 牛乳 わかめ にんじん 玉ねぎ 枝豆 こんにやく
黄	黄	黄	黄	黄	
献立名	8日	9日	10日	11日	12日
	さばの銀紙焼き ご飯 沢煮わん	ショロンポー2個 ご飯 八宝菜	たこと大豆の甘がらめ ご飯 けんちん汁	キャベツミンチカツ ポイルブロッコリー クロスロールパン コーンクリームスープ	白ごまつくね3個 かおろえ ご飯 高野豆腐の卵じ
	豚肉 油揚げ さば銀紙焼き 牛乳 にんじん しいたけ たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	豚肉 いか えび うずら卵 ショロンポー 牛乳 にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ エリンギ たけのこ 白菜	鶏肉 豆腐 油揚げ たこ 大豆 牛乳 にんじん ごぼう 大根 ねぎ しいたけ こんにやく	ベーコン キャベツミンチカツ 牛乳 パセリ ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし	鶏肉 卵 高野豆腐 かまぼこ つくね 牛乳 にんじん 小松菜 大根葉 玉ねぎ しいたけ グリンピース キャベツ
黄	黄	黄	黄	黄	
献立名	15日	16日	17日	18日	19日
	夏野菜と鶏カラの揚げだし 蒲郡 みかんゼリー ご飯 豆腐汁	ひじきサラダ 愛知の大豆 ナゲット3個 五目きしめん	いわしの梅煮 切り干し大根の 甘酢和え ご飯 豆乳みそ汁	カラフルサラダ 冷凍みかん マイクロロールパン ポークベーゼ	愛知の五目玉子焼き みそきんぴら ご飯 ちゃんこ汁
	鶏肉 豆腐 かまぼこ 牛乳 わかめ にんじん かぼちゃ いんげん 赤パプリカ にんにく なす えのきたけ ねぎ	鶏肉 油揚げ 大豆ナゲット 牛乳 ひじき にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり とうもろこし	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豆乳 いわし梅煮 ツナ 牛乳 にんじん えのきたけ ねぎ 白菜 きゅうり 切り干し大根 とうもろこし	豚肉 大豆 牛乳 にんじん トマト 赤パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ グリンピース にんにく きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	肉団子 焼き豆腐 玉子焼き 鶏肉 ちくわ みそ 牛乳 にんじん いんげん 白菜 えのきたけ ねぎ しょうが ごぼう こんにやく
黄	黄	黄	黄	黄	
献立名	22日	23日	24日	25日	26日
	鶏肉のレモン煮 こがね和え 2個 ご飯 豚汁	まめまめサラダ ドライカレー キャベツとベーコンのスープ	チャンプルー シューマイ 3個 ご飯 とうがん汁	ハンバーグ キャベツ 煮込みハンバーグ じゃがいものスープ煮	愛知の野菜春巻 きゅうりのナムル ご飯 マーボー豆腐
	豚肉 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 牛乳 にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ 大根 レモン とうもろこし キャベツ	豚肉 大豆 ベーコン 牛乳 にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ とうもろこし グリンピース キャベツ エリンギ 枝豆 きゅうり	鶏肉 シューマイ 豚肉 豆腐 卵 牛乳 にんじん いんげん とうがん 白菜 えのきたけ ねぎ しいたけ 玉ねぎ	ウィンナー ハンバーグ 牛乳 にんじん パセリ 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ	豆腐 豚肉 みそ 春巻 牛乳 にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ にんにく ねぎ しょうが きゅうり もやし
黄	黄	黄	黄	黄	
献立名	29日	30日	5/29日 (金)	30日 世界の料理 ～韓国～	
	こぼろサラダ オレンジ ミートボールハンライス	ピビンバの具 プチゼリー ピビンバ トックク	ツナサラダ カレーライス	韓国料理の紹介と献立	
	ミートボール ハム 牛乳 にんじん 玉ねぎ にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし オレンジ	豚肉 卵 牛乳 わかめ にんじん 小松菜 たけのこ にんにく もやし 白菜 しいたけ とうもろこし ねぎ	豚肉 ツナ 牛乳 にんじん ブロッコリー 玉ねぎ にんにく きゅうり とうもろこし	6月は「食育月間」として、愛知県産の食材が登場します！ 15日「蒲郡みかんゼリー」 16日「きしめん（県産小麦）」 「愛知の大豆入りナゲット」 17日「切り干し大根の甘酢和え」（県産切り干し大根） 地元の食を味わいましょう。	
黄	黄	黄	黄		

赤：おもに体をつくるもの

緑：おもに体の調子を整えるもの

黄：おもに熱や力のもとになるもの

※都合により、献立内容が変更になることがあります。