



令和6年6月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数20回 稲沢市立明治中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵 豆・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・砂糖	油脂・種実	
3月	ご飯	牛乳	牛乳			米		776
	ショウロンボウ(2個)	ふた肉			たまねぎ キャベツ	小麦粉	ラード	
	きゅうりのナムル				きゅうり	砂糖	ごま油	
	八宝菜	ふた肉 いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ	砂糖 でんぷん	ごま油	
4火 	白玉うどん	牛乳	牛乳			白玉うどん		788
	みそ煮込み風うどん	とり肉 かまぼこ 油揚げ みそ		にんじん	はくさい ねぎ えのきたけ	砂糖		
	たこと大豆のあまがらめ	たこ 大豆				米粉 でんぷん 砂糖	油	
	大葉あえ			青じそ	きゅうり キャベツ			
5水 	玄米ご飯	牛乳	牛乳			米 玄米		833
	まめまめハヤシライス	ふた肉 大豆		にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	ルウ	
	8020(ほちまるにいまる)サラダ	ツナ		にんじん	切干しいたけ ごぼう きゅうり		イタリアンドレッシング	
	冷凍みかん				みかん			
6木 	ご飯	牛乳	牛乳			米		827
	ハンバーグのおろしソース	ふた肉 とり肉			だいこん たまねぎ	砂糖		
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
	新たまねぎのみそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	にんじん	えのきたけ ねぎ たまねぎ	じゃがいも		
	アーモンド小魚		かたくちいわし				アーモンド	
7金 	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			米		799
	白身魚フライ	カレイ				パン粉 小麦粉	油	
	即席漬				キャベツ だいこん漬			
	新じゃがの煮物	ふた肉 ちくわ		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
10月 	ご飯	牛乳	牛乳			米		751
	さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		
	ひじきの炒め煮	ツナ	ひじき	にんじん	コーン	砂糖		
	沢煮わん	ふた肉		にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ 干しいたけ だいこん			
11火	ご飯	牛乳	牛乳			米		748
	パッタイ	ふた肉 厚揚げ 卵 えび		にんじん にら	たまねぎ もやし	米粉めん 砂糖	油	
	肉団子スープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ はくさい たまねぎ	でんぷん		
	カットパイ				パイ			
12水	ご飯	牛乳	牛乳			米		746
	れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	
	オクラの梅あえ			オクラ	キャベツ 梅 赤しそ			
	白玉団子汁	とり肉		にんじん こまつな	ごぼう だいこん	もちごめ でんぷん		
13木	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		794
	焼きそば	ふた肉 ちくわ	青のり	にんじん	たまねぎ キャベツ	焼きそばめん	油	
	ウインナー	ウインナー						
	フルーツカクテル				もも パイン みかん	ゼリー		
14金	ご飯 手巻きのみ	牛乳	牛乳 のり			米		734
	手巻きご飯の具(玉子・納豆)	卵 納豆						
	ツナあえ	ツナ			キャベツ きゅうり	砂糖		
	豆乳みそ汁	豆腐 油揚げ みそ 豆乳		にんじん	ねぎ だいこん			
17月	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		786
	豚丼	ふた肉		にんじん みつば	たまねぎ しょうが	砂糖		
	ちゃんこ汁	いか たら 焼き豆腐		にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ こんにゃく			
	ヨーグルト		ヨーグルト					

★歯と口の健康のために、かむことを意識して食べましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和6年6月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日～」です。

給食回数20回

稲沢市立明治中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
18 火	ご飯	牛乳	牛乳			米		859
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 ぶたレバー みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
	しゅうまい (3個)	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉		
	パンサンスー				きゅうり キャベツ コーン	はるさめ 砂糖	ごま油	
愛知を 食べる 学校給食 の日	ご飯	牛乳	牛乳			米		825
	とりの華麗(カレー)あげ	とりの肉				でんぷん 砂糖	油	
	稲沢みつばののり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし	砂糖	ごま	
19 水	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ 干しいたけ こんにゃく			
	愛知のみかんプチゼリー (2個)					がまごおりみかんゼリー		
	愛知の米粉パン	牛乳	牛乳			愛知の米粉パン		845
	ケフテデスのトマト煮	とりにく ぶたにく		トマト バジル		砂糖 でんぷん	油	
カラフルサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン		コーンドレッシング		
パーリースープ	ベーコン		にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	じゃがいも 大麦			
20 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		754
	ツナそぼろご飯	ツナ			たまねぎ しょうが	砂糖	油	
	じゅうろくささげのごまあえ			じゅうろくささげ	キャベツ	砂糖	ごま	
	とうがん汁	とりの肉 豆腐 油揚げ		にんじん	とうがん えだまめ 干しいたけ	でんぷん		
21 金	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 大麦		828
	夏野菜カレー	ぶた肉		かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく		油 ルウ	
	まめまめサラダ	ハム 大豆			えだまめ コーン きゅうり		野菜ドレッシング	
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト		
24 月	中華めん	牛乳	牛乳			中華めん		855
	野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なると		にんじん	もやし キャベツ ねぎ たまねぎ にんにく			
	春巻き	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	油	
	わらびもち					わらびもち		
25 火	愛知のだいこん葉ご飯	牛乳	牛乳	だいこん葉		米		768
	めひかりフライ (3尾)	めひかり				パン粉 小麦粉	油	
	ささみと野菜のあえ物	とりの肉		こまつな	キャベツ	砂糖		
	ぶた汁	ぶた肉 みそ 厚揚げ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さといも		
26 水	くろロールパン	牛乳	牛乳			パン		847
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも 砂糖	油	
	ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう	キャベツ コーン		油	
	いちごのレアチーズ		いちごのレアチーズ					
27 木	ご飯	牛乳	牛乳			米		776
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ		砂糖		
	昆布あえ		昆布		きゅうり キャベツ			
	高野豆腐の卵とし	とりの肉 はんぺん 卵 高野豆腐		にんじん	たまねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぷん		

★愛知県や稲沢市で作られた食べ物を味わいましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



この期間は、よくかんで食べてもらうために、歯ごたえのある食べ物や、歯の材料になるカルシウムが多い食べ物を使っています。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう!



ひと口30回がむ



カルシウムで丈夫な歯を育てよう!

歯のおもな成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、大豆・大豆製品、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素なので、意識してとるようにしましょう。

☆ 献立紹介 ～世界の料理を味わおう～ ☆

11日 タイ料理「パッタイ」

パッタイは米粉のめんを使った、焼きそばのような炒め料理です。タイには様々な種類の米粉めんがあり、スープや炒め物にして食べられています。



20日 キリシャ料理「ケフテデスのトマト煮」

ケフテデスは焼いたり揚げたりしたミートボールのことです。今回は、トマトソースを絡めました。稲沢市と姉妹都市であるオリンピア市のある国、ギリシャの味を楽しんでください。



♡ 19日 愛知を食べる学校給食の日 ♡

愛知県では6月の食育月間と、毎月19日の「食育の日」にちなんで、6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」としています。

19日は「華麗(カレー)なるまち 稲沢」の取組に協賛して、稲沢市内の企業が開発した「華麗なるスパイス」を使った「鶏肉の華麗(カレー)揚げ」が登場します。スパイスには稲沢市産の金時生姜や、ギリシャ周辺が原産のオレガノなどがブレンドされています。また「稲沢みつばののり酢あえ」には、稲沢市内で作られたみつばを使用します。これらの他にも、6月は愛知県の食べ物がたくさん登場します。地元の食べ物を味わって、私たちの住む町を盛り上げていきましょう!

