



# 令和4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 22回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものとなる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもととなる(黄)		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 穀物 いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	水	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		742
		ぶた丼	ぶた肉		さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	砂糖		
		豆腐汁	豆腐	わかめ	にんじん	はくさい えのきたけ ねぎ			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
2	木	サンドイッチパンズパン <b>牛乳</b>		牛乳			パン		831
		フィッシュバーガー(白身魚フライ)	タラ				パン粉 でんぷん	油	
		ポイルキャベツ・ソース				キャベツ			
		コーンクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	じゃがいも	ルウ	
3	金	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		779
		とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	
		即席漬				キャベツ きゅうり たくあん漬		ごま	
		合わせみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
6	月	麦ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米 おおむぎ		796
		夏野菜カレーライス	ぶた肉		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす	じゃがいも	ルウ	
		ひじきとチーズの鉄骨サラダ		ひじき チーズ あみ	こまつな	きゅうり キャベツ		ごまドレッシング	
		福神漬				福神漬			
		カットパン				パン			
7	火	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		791
		たこと大豆の甘がらめ	たこ 大豆				でんぷん 米粉 砂糖	ごま 油	
		昆布あえ		昆布		はくさい もやし			
		ぶた汁	ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも		
8	水	玄米ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		759
		厚焼き玉子	卵						
		かみかみあえ		くきわかめ	にんじん	きゅうり キャベツ	砂糖		
		新じゃがの煮物	ぶた肉		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
9	木	スライスパン <b>牛乳</b>		牛乳			パン		783
		ピザサンド スライスチーズ	ベーコン	チーズ	ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	でんぷん		
		ジュリエンヌスープ	とり肉		にんじん パセリ	キャベツ だいこん	じゃがいも		
		青りんごゼリー					青りんごゼリー		
10	金	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		734
		さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		
		切干しだいこんの甘酢あえ	とり肉		にんじん	きゅうり 切干しだいこん	砂糖	ごま油	
		けんちん汁	油揚げ		にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ ねぎ	さといも		
13	月	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		849
		しゅうまい(3個)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ	小麦粉	ラード	
		ハンサンスー	ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ 砂糖	ごま油	
		マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 大豆 みそ		にんじん なら	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油	
14	火	白玉うどん <b>牛乳</b>		牛乳			白玉うどん		738
		おかめうどん	とり肉 なたと かまぼこ 油揚げ		にんじん こまつな	はくさい ねぎ 干ししいたけ			
		肉詰めいなり	とり肉 ぶた肉 油揚げ		にんじん	たまねぎ			
		梅風味あえ				もやし キャベツ きゅうり うめ			
		もものプチゼリー					ももゼリー		
15	水	だいこん葉ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳	だいこん葉		米		797
		めひかりフライ(3尾)	めひかり				パン粉 小麦粉	油	
		きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん	ごぼう えだまめ	砂糖	ごま ごま油	
		なす入りみそ汁	豆腐 みそ		かぼちゃ	たまねぎ ねぎ なす			
16	木	愛知の米粉パン <b>牛乳</b>		牛乳			パン		916
		ハンバーグトマトソース	ぶた肉 とり肉		トマト	たまねぎ	砂糖	油 ラード	
		カラフルサラダ			ほうれんそう 赤パプリカ	キャベツ コーン		コールスロードレッシング	
		マカロニシチュー	とり肉	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも マカロニ	ルウ	
17	金	ご飯 <b>牛乳</b>		牛乳			米		807
		みそカツ	みそ ぶた肉				砂糖 パン粉	油	
		みつばのり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし		ごま	
		愛知の恵み汁	豆腐 たら	あかもく	にんじん	だいこん ねぎ れんこん	でんぷん		

歯と口の健康週間



愛知を食べる学校給食の日

愛知を食べる学校給食の日

愛知を食べる学校給食の日



# 令和4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 22回 稲沢市立明治中学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるもとになる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		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 穀物 いも・砂糖	6群 油脂・種実		
20	月	ご飯	牛乳					米	787	
		肉団子の甘酢あん(3個)		牛乳				米		
		チンゲンサイのオイスターソースいため				チンゲンサイ にんじん		砂糖 でんぷん		油 ごま油
		スーミータン		卵 とり肉			たまねぎ ねぎ コーン	でんぷん		
21	火	ソフトめん	牛乳					ソフトめん	990	
		カレーソース		ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ しめじ にんにく			ルウ
		大豆ナゲット(3個)		とり肉 大豆						油
		コーンサラダ					きゅうり えだまめ コーン キャベツ			コーンドレッシング
22	水	ご飯	牛乳					米	761	
		豆腐ステーキのみそかけ		豆腐 たら みそ			キャベツ しょうが	砂糖		ごま 油
		ツナあえ		ツナ			キャベツ きゅうり コーン	砂糖		
		ちゃんこ汁		とり肉		にんじん こまつな	こんにゃく はくさい 干ししいたけ たまねぎ	でんぷん		
23	木	小型ロール	牛乳					パン	829	
		焼きそば		ぶた肉 ちくわ	あおのり	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	焼きそばめん		油
		ウインナー		ウインナー						
		フルーツゼリーあえ					あまなつみかん パイン ナタデココ	メロンゼリー サイダーゼリー		
24	金	ご飯	牛乳					米	752	
		いわしのしょうが煮		いわし						
		ゆかりあえ				あかしそ	きゅうり もやし			
		だいこんとぶた肉の煮物		ぶた肉 ちくわ		にんじん	だいこん しょうが えだまめ	さといも 砂糖		
27	月	わかめご飯	牛乳		牛乳 わかめ			米	741	
		とり肉の竜田揚げ		とり肉				小麦粉		油
		おひたし			しらす	ほうれんそう	はくさい もやし	砂糖		
		沢煮わん		ぶた肉		にんじん	たけのこ ごぼう ねぎ だいこん 干ししいたけ			
28	火	中華めん	牛乳					中華めん	733	
		ちゃんぽんめん		ぶた肉 いか		にんじん	もやし キャベツ きくらげ 干ししいたけ たけのこ ねぎ	でんぷん		
		春巻		ぶた肉		にんじん いら	キャベツ もやし			油
		わかめの中華あえ		かに風味かまぼこ	わかめ	チンゲンサイ	きゅうり	砂糖		ごま油
29	水	麦ご飯	牛乳					米 おおむぎ	834	
		ハヤシライス		ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖		ルウ
		オムレツ		卵				でんぷん 小麦粉		
		まめまめサラダ		大豆 ひよこまめ			えだまめ きゅうり コーン			野菜ドレッシング
		オレンジ					オレンジ			
30	木	ご飯	牛乳					米	833	
		ささかまぼこの磯辺揚げ		ささかまぼこ	あおのり			小麦粉		油
		おかかあえ		かつお節		こまつな	はくさい もやし	砂糖		
		仙台麩のみそ汁		豆腐 みそ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ	油		
		ずんだもち						ずんだもち		

★カルシウムがたくさん入っている食材を、さがしてみよう★

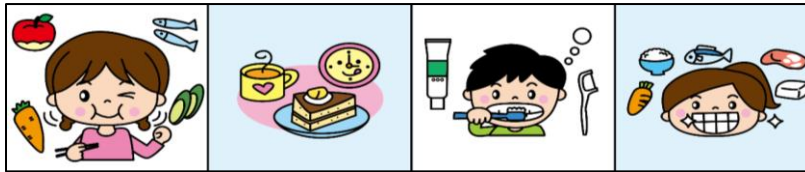
※都合により、献立内容が変更になることがあります。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!

歯の健康にはカルシウムが欠かせません!



歯と口の健康は、体と心の健康にもつながります。右の4つの食生活ポイントを心がけ、健康に保ちましょう!  
給食ではかみごたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物が登場します。



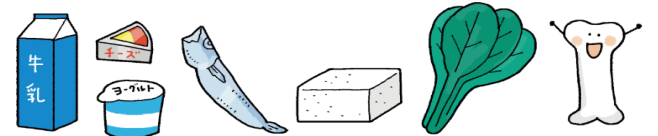
よくかんで食べる

おやつは時間と量を決める

食事のあとはしっかり歯をみがく

栄養バランスのよい食事を心がける

成長期に欠かせない栄養素の「カルシウム」は、骨や歯を作るために必要です。カルシウムを多く含む食品を食べて、健康でじょうぶな歯をつくりましょう!



### 県産食材を食べよう! 「愛知を食べる学校給食の日」

#### 15日(水)大根葉ごはん めひかりフライ

めひかりは、蒲郡市でよく水揚げされる魚です。丸ごと食べることができます。

#### 16日(木)あいちの米粉パン ハンバーグトマトソース

米粉パンは、愛知県産の小麦粉と、愛知県産の米から作った米粉ミックス粉からできています。ソースのトマトも、愛知県産です。

#### 17日(金)みそカツ 愛知の恵み汁 みつぼののり酢あえ

みそカツは、愛知を代表する名古屋めしです。愛知の恵み汁には愛知県産のアカモクつみれが入ります。みつぼは稲沢市平和町で水耕栽培されています。

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。稲沢市では、19日あたりに、愛知県や稲沢市産の食材を使い、**地産地消**に取り組んでいます。

