

# 令和4年6月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	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		
1	水	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				むぎごはん		
		チキンカレー	とりにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ	じゃがいも カレールウ	あぶら	695 18.3
		ふくじゅ 福神漬				だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが			821 21.1
		あまなつ 甘夏みかんのフルーツポンチ				パイン もも なつみかん	マスカットゼリー		
2	木	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん		
		ちゅうかうたまたごや 中華風卵焼き	たまご かに			たけのこ しいたけ ねぎ	さとう	ごまあぶら	603 23.6
		ほいこーろー	ぶたにく みそ		ピーマン パプリカ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	さとう でんぷん	あぶら	759 29.9
		とうみょう ちゅうか 豆苗の中華スープ	とうふ		にんじん はねぎ とうみょう	たまねぎ えのきたけ			
		ちゅうがっこう チーズ(中学校)	チーズ						
3	金	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん		
		からあ たこの唐揚げ	たこ				こめこ でんぷん	あぶら	668 27.2
		かみかみサラダ ●ノンエッグマヨネーズ	だいず		にんじん	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	784 31.7
		ぶたじる 豚汁	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう たまねぎ こんにやく	じゃがいも		
6	月	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん		
		ハンバーグのみぞれソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん	さとう でんぷん		650 24.3
		さんしょくやさい 三色野菜のごまあえ		こまつな にんじん		キャベツ	さとう	ごま	783 28.1
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ		にんじん はねぎ	ごぼう こんにやく	さといも	ごまあぶら	
		ちゅうがっこう ミニアセロラゼリー(中学校)				アセロラ	さとう		
7	火	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん		
		ヤンニョムチキン	とりにく			にんにく	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	682 23.0
		ごぼうのナムル ●ナムルドレッシング			にら	もやし ごぼう		ドレッシング	806 26.2
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん こまつな はねぎ	たまねぎ えのきたけ とうもろこし		ごまあぶら	
8	水	あいち こめこ 愛知の米粉パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこパン		
		や 焼きそば	ぶたにく かまぼこ	あおさ	にんじん	たまねぎ キャベツ	めん	あぶら	715 30.7
		たまごま ウインナーの卵巻き	たまご ウインナー				さとう でんぷん		860 36.4
		オレンジ				オレンジ			
9	木	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん		
		しろ しょう こ ちゅう こ 白ごまつくね(小2個、中3個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	ごま	650 27.0
		ツナとひじきの炒め煮	あぶらあげ ツナ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	793 32.4
		さわにわん 沢煮椀	ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう たけのこ こんにやく しいたけ			
10	金	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん		
		いわし いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう		666 28.4
		あおな 青菜あえ			だいこんば	キャベツ きゅうり			791 33.5
		なまあ 生揚げのそぼろ煮	とりにく なまあげ はんぺん		にんじん いんげん	しょうが だいこん しいたけ たけのこ こんにやく	さとう でんぷん		
13	月	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん		
		ぶたにく 豚肉のスタミナ炒め	ぶたにく		ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	さとう	ごまあぶら	639 27.0
		アーモンドあえ			にんじん こまつな	もやし	さとう	アーモンド	755 31.1
		はちはいじる 八杯汁	とうふ あぶらあげ ちくわ		にんじん はねぎ	しいたけ	さといも		
14	火	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん		
		とりにく 鶏肉とレバーの甘辛煮	とりレバー とりにく				でんぷん さとう	あぶら	714 30.7
		たくあんあえ				キャベツ たくあん	さとう		844 35.8
		かんとうに 関東煮	うずらたまご なまあげ ちくわ はんぺん		にんじん いんげん	だいこん こんにやく	さといも さとう		
15	水	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん		
		や 焼きぎょうざ(小2個、中3個)	ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら	639 22.2
		ちゅうか 中華サラダ				きゅうり もやし とうもろこし	さとう	ごま	779 26.3
		とうふ 豆腐の中華煮	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサ イ	にんにく たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
16	木	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				ごはん		
		かれい かれいフライのレモン煮	かれい			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	710 26.2
		ゆかりあえ			しそ	キャベツ			843 30.8
		おやこに 親子煮	とりにく かまぼこ たまご		にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		

6月4日～10日  
歯と口の健康週間



# 令和4年6月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	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		
17 金	白玉うどん 牛乳 きつねうどんの汁 かきあげ きわかめ中華サラダ ●香味塩ドレッシング ミニフィッシュ(中学校)		ぎゅうにゅう				うどん	652 758	22.4 27.6
20 月	ごはん 牛乳 豚肉の塩麹炒め やみつききゅうり 新じゃがいものみそ汁	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな			ごはん でんぶん さとう じゃがいも	653 770	26.2 30.3
21 火	発芽玄米 牛乳 中華飯の具 春巻き バンサンスー		ぎゅうにゅう	にんじん			はつがげんまい さとう でんぶん でんぶん さとう こむぎこ はるさめ さとう	705 833	26.4 30.6
22 水	スライスパン 牛乳 チキンピーンズ かぼちゃオムレツ コールスローサラダ ●コールスロドレッシング 大豆チョコクリーム	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト			パン じゃがいも さとう さとう ドレッシング	712 889	28.2 34.2
23 木	ごはん 牛乳 牛肉と切り干し大根のふりかけ ひじきと野菜のあえもの 玄米団子の味わい汁 【ブルーヨーグルト】	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが きりぼしだいこん	こまつな しそ		ごはん さとう ごま	673 785	25.0 28.3
24 金	ごはん 牛乳 肉じゃが さけの銀紙焼き キャベツの梅あえ	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん			ごはん じゃがいも さとう さとう さとう	649 768	25.7 29.8
27 月	ごはん 牛乳 チキンライスの具 カラフルサラダ ●イタリアンドレッシング コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ			ごはん さとう ドレッシング	636 758	21.8 24.9
28 火	あいち た がっこうきゅうしよく ひ 愛知を食べる学校給食の日								
	ごはん 牛乳 ★メヒカリのフライ(小2個、中3個) きゅうりの昆布あえ 生揚げと青菜のみそ汁 【西尾市産抹茶デザート】		ぎゅうにゅう				ごはん パンこ こむぎこ あぶら	645 766	24.3 28.9
29 水	ごはん 牛乳 キャベツ入りメンチカツ ●卓上ソース ピリ辛なべ 冷凍みかん	ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ			ごはん でんぶん パンこ さとう こむぎこ あぶら	711 836	27.7 32.1
30 木	中華めん 牛乳 ちゃんぽんめんの汁 コーンしゅうまい(小2個、中3個) 切り干し大根サラダ ●ノンエッグマヨネーズ ★【富士山ゼリー】	ぶたにく なると いか えび とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ			ちゅうかめん さとう でんぶん パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ さとう	672 782	28.3 33.1

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

基準値 上段 小学校 650 21~32  
下段 中学校 830 26~42

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。  
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。

