



# 令和5年 6月分学校給食予定献立表



今月の目標  
よくかんでたべよう

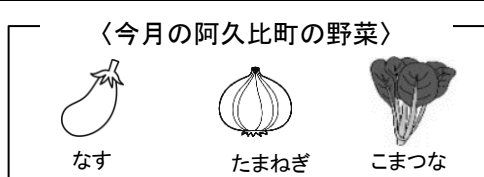
阿久比町立学校給食センター  
AGUMOGU (あぐもぐ)

※6月は「食育月間」です。阿久比町では、19日(月)に「愛知を食べる学校給食の日」を実施します。

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 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	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		674	
		ひきずり	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ		にんじん	こんにゃく 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	砂糖			
		さばのてりやき	さば				砂糖 でんぷん			
		もやしのあえもの	ハム		にんじん ほうれん草	もやし	砂糖			
2	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		598	
		ふたにくとだいこんのもの	豚肉 揚げはんぺん	こんぶ	にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく	砂糖			
		とうふだんご (小2個、中3個)	豆腐 鶏肉	ひじき	にんじん	玉ねぎ ごぼう ねぎ	でんぷん パン粉 砂糖	菜種油		727
		こまつなのだいずあえ	まぐろ 大豆		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖			
<b>はとくちのけんこうしゅうかん(4日~10日)</b>										
5	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		634	
		みだくさんじる	豚肉 豆腐		にんじん	大根 こんにゃく ねぎ しめじ	でんぷん			
		さんまのぎんがみやき	さんま みそ				砂糖 米粉			
		きんぴらごぼう	鶏肉 揚げはんぺん		にんじん ピーマン さやいんげん	ごぼう	砂糖			
6	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		669	
		なまあげのうまに	鶏肉 生揚げ うずら卵 揚げはんぺん		にんじん	たけのこ 玉ねぎ しいたけ 枝豆 しょうが	砂糖	菜種油		
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉 でんぷん	菜種油		823
		うのはなのいりに	おから 竹輪		にんじん さやいんげん		砂糖	菜種油		
7	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		593	
		とうふじる	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん	えのきたけ 大根 ねぎ				
		ごぼういりつくね (小2個、中3個)	鶏肉 大豆			ごぼう 玉ねぎ	でんぷん 砂糖	菜種油		727
		きりぼしだいこんのごまずあえ	まぐろ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま		
8	木	ごはん 牛乳		牛乳			米		623	
		つみれじる	いわし たら 大豆 豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう しょうが	砂糖			
		たこのからあげ	たこ				米粉 でんぷん	菜種油		740
		ひじきとだいずのいために	豚肉 大豆 竹輪	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	ごま油		
9	金	むぎごはん 牛乳		牛乳			麦 米		684	
		ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ セロリ グリーンピース にんにく	砂糖 ルウ			
		ウインナーのやさいソース かけ	ウインナー		ピーマン トマト 黄ピーマン	玉ねぎ	砂糖			
		ダイコンサラダ	まぐろ			大根 切り干し大根 きゅうり コーン		ごまドレッシング		
		きらずあげ	おから				小麦粉 砂糖	菜種油		
12	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		609	
		はっぼうたん	豚肉 いか えび うずら卵		にんじん チンゲンサイ	白菜 たけのこ しいたけ	でんぷん	ごま油		
		やきぎょうざのからししょう ゆかけ(小2個、中3個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん 小麦粉			
		かいそうのちゅうかあえ	まぐろ	わかめ こんぶ とさかのり ふのり	赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油		
13	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		604	
		さわにわん	豚肉		にんじん	たけのこ 大根 ごぼう もやし ねぎ				
		だいちナゲット (小2個、中3個)	鶏肉 大豆		にんじん		砂糖 でんぷん	菜種油		758
		いかときゅうりのすのもの	いか	わかめ		きゅうり コーン もやし	砂糖	ごま		
14	水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			めん		583	
		しょうゆとんこつラーメン	豚肉 揚げはんぺん		にんじん	玉ねぎ コーン もやし 白菜 ねぎ		ごま油		
		えびしゅうまいのあまず あんかけ(小2個、中3個)	えび たら			玉ねぎ	砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	植物油		746
		やさしいため	鶏肉		ピーマン	玉ねぎ もやし エリンギ キャベツ にんにく しょうが		ごま油		
15	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		682	
		ミネストローネ	ウインナー 大豆		トマト にんじん パセリ	玉ねぎ コーン エリンギ	マカロニ	オリーブ油		
		めひかりフライのレモンふう み(2尾)	めひかり	ほねがあるので よくかんでね。		レモン果汁	パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油		826
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		黄桃 ナタデココ パイン	砂糖			

※毎年6月4日~10日は「歯と口の健康週間」で、太字はかみかみ献立です。歯と口の健康を保つために、よくかんで食べる習慣を身につけましょう！ うらへつづきます

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) 小学校 中学校	
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 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		
16	金	ごはん 牛乳		牛乳				米	612	
		にくじゃが	豚肉 揚げはんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく		じゃがいも 砂糖		726
		あつやきたまご	卵					砂糖 でんぷん 植物油		
		やさいのおかかあえ	かつお節		ほうれん草 にんじん	キャベツ 切り干し大根		砂糖		
<b>あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ</b> 阿久比町や知多半島、愛知県でとれた食材を多く取り入れています。										
19	月	ごはん 牛乳		牛乳				米	658	
		あぐいちょうさんやさいのみそしる	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ なす 玉ねぎ 大根 ねぎ				
		アグピーかぼちゃコロツケ			かぼちゃ			パン粉 砂糖 米粉 小麦粉		菜種油
		しらすとこまつなのあえもの		しらす干し	小松菜	キャベツ コーン		砂糖		
		★がまごおりみかんゼリー				みかん果汁		砂糖		
20	火	むぎごはん 牛乳		牛乳				麦 米	673	
		カレーライス	鶏肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが りんご		小麦粉 じゃがいも 砂糖		菜種油
		てりやきハンバーグ	豚肉 大豆			玉ねぎ		パン粉 砂糖 でんぷん		
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン				ドレッシング
21	水	ごはん 牛乳		牛乳				米	600	
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ		でんぷん		
		さわらのあまみそかけ	さわら みそ			しょうが		砂糖 でんぷん		
		こまつなとこうやどうふのあえもの	高野豆腐		小松菜	キャベツ もやし		砂糖		
22	木	むぎごはん 牛乳		牛乳				麦 米	632	
		もずくスープ	鶏肉 豆腐	もずく	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 しいたけ しょうが ねぎ		ごま油		
		ビビンバのぐ(にく・たまご)	豚肉 大豆 卵 みそ			にんにく		砂糖		菜種油
		ビビンバのぐ(やさい)			ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖		ごま油 ごま
		アーモンドごさかな		かたくちいわし				砂糖		アーモンド
23	金	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ				米	667	
		いりどり	鶏肉 竹輪 高野豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 たけのこ こんにゃく しいたけ		砂糖		菜種油
		あじフライ	あじ					パン粉 小麦粉		菜種油
		メロン				メロン				
26	月	ごはん 牛乳		牛乳				米	626	
		のっぺいじる	鶏肉 豆腐		にんじん	大根 ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ		でんぷん		
		けんちんしのだのにくみそかけ	豆腐 油揚げ たら 豚肉 鶏レバー みそ	ひじき		にんじん		砂糖 でんぷん		植物油
		やさいのたくあんあえ				キャベツ きゅうり もやし たくあん		砂糖		ごま
27	火	むぎごはん 牛乳		牛乳				麦 米	710	
		マーボ豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく		砂糖 でんぷん		ごま油
		あいちけんさんしそいりはるまき	鶏肉 大豆		にんじん しそ	玉ねぎ キャベツ ねぎ しょうが		春雨 でんぷん 砂糖 小麦粉		菜種油 大豆油
		れいとうみかん				みかん				
28	水	ソフトめん 牛乳		牛乳				めん	633	
		きつねじる	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん 小松菜	白菜 えのきたけ しいたけ		砂糖		
		さけのしおやき	さけ							
		きりぼしだいこんのカレーいため	豚肉 揚げはんぺん 大豆		にんじん さやいんげん	切り干し大根		砂糖		菜種油
29	木	ロールパン 牛乳		牛乳				パン	706	
		クリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ 白菜		小麦粉		マーガリン バター 菜種油
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ バジル			じゃがいも		菜種油
		アスパラサラダ	まぐろ		アスパラガス	キャベツ きゅうり コーン				ドレッシング
30	金	ごはん 牛乳		牛乳				米	645	
		なすのみそしる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ			えのきたけ なす 玉ねぎ ねぎ				
		あげどりのねぎソース	鶏肉			ねぎ にんにく しょうが		砂糖 でんぷん		菜種油
		ひじきいりやさいのあえもの	まぐろ	ひじき	赤ピーマン	キャベツ		砂糖		ごま油



☆すべての食材を表記しているものではなく、加工食品については主な原料(1%以上)を表記しています。  
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。  
 ☆阿久比町では令和3年9月よりアレルギー対応除去食(卵・乳)を提供しています。  
 ☆献立や食に関するお問い合わせ等は給食センターへお願いします。

平均値	小学校	642
	中学校	771
基準値	小学校	650
	中学校	830
給食予定回数		22回

TEL 48-5111 FAX 48-5114 ★業者配送  
 ※令和5年4月から令和6年3月までの間、物価高騰に対応するため、町が食材価格高騰相当分を負担しています。