

令和3年6月分 献立表

西尾市一色学校給食センター

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	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・大豆 大豆製品	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						
1	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		697 854	26.0 31.7	
		★カレイフライのレモンに ゆかりあえ	カレイ			レモン	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら			
		こうやどうふのもの	とりにく かまぼこ こうやどうふ		しそ にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しいたけ		じゃがいも さとう			
2	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		651 772	28.9 33.8	
		いわしのうめに わふうサラダ ●わふうドレッシング	いわし			しそ うめ	でんぶん さとう				
		ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん こまつな	こんにゃく		さといも			ドレッシング
3	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		654 782	24.2 27.7	
		セルフピピンバ	ぶたにく たまご				さとう				
		ナムル			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら			
		とうふとわかめのスープ	とうふ	わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ					
		ぶどうゼリー				ぶどう		さとう			
4	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		641 798	22.8 26.7	
		きつねうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		こまつな	たまねぎ しいたけ					
		かきあげ			にんじん しゆんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ	あぶら			
		★ごぼうサラダ ●ノンエッグマヨネーズ			にんじん	ごぼう とうもろこし		ノンエッグマヨ ネーズ			
7	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		609 764	29.3 35.2	
		たらのみそマヨやき	たら みそ				さとう でんぶん	ノンエッグマヨネーズ			
		きゅうりともやしのごまじょう ゆあえ				きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら			
		とりにくととうふのすましじる (中)ヨーグルト	とうふ とりにく		にんじん はねぎ	たけのこ しいたけ					
8	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		682 806	22.5 25.9	
		とりにくのこうみだれかけ	とりにく			にんにく	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら			
		チンゲンサイのちゅうかサラダ ●パンパンジードレッシング			チンゲンサイ	だいこん		ドレッシング			
		ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	でんぶん				
9	水	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		689 850	26.0 31.1	
		●だいたずチョコクリーム	だいたず だっしふんにゅう				さとう	あぶら			
		ポークビーンズ	ぶたにく だいたず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう				
		コールスローサラダ ●コールスロードレッシング				キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		れいとうみかん				みかん					
10	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		663 794	29.6 36.4	
		まぐろととりレバーのからめに	まぐろ とりレバー				さとう でんぶん こめこ	あぶら アーモンド			
		★かみかみサラダ ●わふうドレッシング				きりぼしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
		みそけんちんじる	とうふ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう しいたけ	さといも	ごまあぶら			
11	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		636 780	22.5 27.1	
		しろごまつね(小2、中3こ)	とりにく とりレバー			たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	ごま			
		キャベツのうめこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり うめ					
		カレーにくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう				
14	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		658 786	31.6 37.4	
		さばのしおやき	さば								
		★れんこんのあまからいため			さやいんげん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら			
15	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		644 764	32.5 38.3	
		とりにくのてりやき	とりにく				さとう				
		ひじきとじゃこのふりかけ	ツナ かつおぶし	ひじき 碧南市産しらす			さとう				
		なまあげとあおなのみそじる	なまあげ みそ		にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ					

☆太字の「しらす」「あゆ」「名古屋コーチン」は、国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業でいただいたものです。

☆太字の「抹茶」は、愛知県の無償提供事業でいただいたものです。

1 都合により献立を変更する場合があります。(小)・・・小学校のみ (中)・・・中学校のみ 提供します。

2 ●印は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。

3 ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。

4 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。

令和3年6月分 献立表

西尾市一色学校給食センター

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	2群	3群	4群	5群	6群			
魚・肉・大豆 大豆製品	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						
16	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		660 774	27.6 31.8	
		チキンみそカツ	とりにく みそ				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら			
		●みそだれ			こまつな	キャベツ レモン					
		ポンずあえ			にんじん はねぎ	だいこん こんにやく しいたけ	さといも でんぶん				
17	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		661 780	26.0 29.9	
		わふうおろしハンバーグ	とりにく とうふ		たまねぎ	だいこん	さとう でんぶん	ごま			
		あおなあえ			だいこんば	キャベツ					
		じゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん はねぎ		じゃがいも				
18	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		607 757	28.3 36.2	
		とんこつラーメンスープ	ぶたにく		にんじん はねぎ	キャベツ たけのこ					
		★たこのからあげ	たこ				こめこ でんぶん	あぶら			
		ちゅうかあえ				だいこん きゅうり	さとう	ごまあぶら			
		(中)キャンディーチーズ(3こ)		チーズ							
21	月	🍓 あいちをたべるがっこうきゅうしよくのひ 🍓								705 826	29.3 34.1
		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん				
		愛知県産あゆの甘露煮	アユ				さとう				
		名古屋コーチンと新ごぼうの カレーきんぴら	なごやコーチン		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	あぶら			
		玄米団子入りすまし汁	なまあげ		こまつな	えのきたけ たまねぎ	げんまい				
		愛知県産抹茶の米粉ケーキ	とうにゅう		まっちゃ		さとう こめこ	あぶら			
22	火	げんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			げんまいごはん		710 840	27.6 32.0	
		チキンライスのご	とりにく		トマト	たまねぎ えだまめ マッシュルーム	さとう	オリーブあぶら			
		まっちゃメンチカツ	ぶたにく		まっちゃ	たまねぎ	さとう でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら			
		ポトフふうスープ	ウインナー		にんじん	キャベツ ふなしめじ とうもろこし	じゃがいも				
23	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		644 760	24.1 27.7	
		ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	さとう				
		ごまひじきあえ		ひじき		キャベツ	さとう	ごま			
		ぐたくさんぎゅうどん	ぎゅうにく はんぺん		にんじん	こんにやく たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ	さとう	あぶら			
24	木	こめこパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン こめこ		684 884	27.7 35.2	
		やしきそば	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	やしきそばめん				
		コーンしゅうまい(小1、中2こ)	しろみざかな とうふ			とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ				
		くきわかめサラダ ●こうみしおドレッシング		くきわかめ		だいこん きゅうり		ドレッシング			
25	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		596 754	25.8 34.1	
		あかうおのしょうがに	あかうお			しょうが	さとう				
		たくあんあえ				キャベツ たくあん					
		ぶたしおちゃんこ	ぶたにく なまあげ		にんじん	だいこん ごぼう もやし ねぎ しょうが					
		(中)ミニアセロゼリー(1こ)				アセロラ	さとう				
28	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		655 807	19.1 22.1	
		はるまき	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ はるさめ でんぶん	あぶら			
		ちゅうかサラダ ●ナムルドレッシング				キャベツ きゅうり		ドレッシング			
		ちゅうかふうとうにゅうスープ	ベーコン とうふ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	もやし しょうが		ごま ごまあぶら			
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		678 801	21.3 24.1	
		チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールー			
		まめまめサラダ ●يونقري-ميددレッシング	だいず			えだまめ キャベツ とうもろこし	あかいんげんまめ ひよこまめ あおえんどうまめ	ドレッシング			
		ふくじんづけ				だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが	さとう				
30	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		666 806	25.3 30.4	
		メヒカリフライ(小2、中3こ)	メヒカリ				パンこ こむぎこ	あぶら			
		こまつなともやしのアーモンドあえ			こまつな	もやし	さとう	アーモンド			
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう				
おさかなふりかけ	かつおぶし	あおりの			さとう	ごま					
基準値 上段 小学校								650	21~32		
下段 中学校								830	26~42		

☆太字の「しらす」「あゆ」「名古屋コーチン」は、国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業でいただいたものです。

☆太字の「抹茶」は、愛知県の無償提供事業でいただいたものです。

1 都合により献立を変更する場合があります。(小)・・・小学校のみ (中)・・・中学校のみ 提供します。

2 ●印は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。

3 ★印はかみかみメニューです。よくかんで食べてください。

4 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。