

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						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる			
		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 チキンカレー 福神漬 甘夏みかんのフルーツポンチ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ えだまめ	むぎごはん		695 821	18.3 21.1
2	木 ごはん 牛乳 中華風卵焼き ホイコーロー 豆苗の中華スープ チーズ(中学校)	たまご かに	ぎゅうにゅう	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	ごはん		603 759	23.6 29.9
3	金 ごはん 牛乳 たこの唐揚げ かみかみサラダ ●ノンエッグマヨネーズ 豚汁	たこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きりぼしだいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん		668 784	27.2 31.7
6	月 ごはん 牛乳 ハンバーグのみぞれソースかけ 三色野菜のごまあえ けんちん汁 ミニアセロラゼリー(中学校)	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん		650 783	24.3 28.1
7	火 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ごぼうのナムル ●ナムルドレッシング わかめスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にら	もやし ごぼう	ごはん		682 806	23.0 26.2
8	水 愛知の米粉パン 牛乳 焼きそば ウインナーの卵巻き オレンジ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめこパン		715 860	30.7 36.4
9	木 ごはん 牛乳 白ごまつね(小2個、中3個) ツナとひじきの炒め煮 沢煮椀	とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ	ごはん		650 793	27.0 32.4
10	金 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 青菜あえ 生揚げのそぼろ煮	いわし	ぎゅうにゅう	だいこんば	キャベツ きゅうり	ごはん		666 791	28.4 33.5
13	月 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め アーモンドあえ 八杯汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん		639 755	27.0 31.1
14	火 ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの甘辛煮 たくあんあえ 関東煮	とりレバー とりにく	ぎゅうにゅう		キャベツ たくあん	ごはん		714 844	30.7 35.8
15	水 ごはん 牛乳 焼きぎょうざ(小2個、中3個) 中華サラダ 豆腐の中華煮	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ しょうが	ごはん		639 779	22.2 26.3
16	木 ごはん 牛乳 かれいフライのレモン煮 ゆかりあえ 親子煮	かれい	ぎゅうにゅう	しそ	キャベツ	ごはん		710 843	26.2 30.8

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	しらたま 白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう				うどん				
	きつねうどんの汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ こまつな		しいたけ えのきたけ					
	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	652	22.4	
	くき きわかめの中華サラダ		くきわかめ			だいこん きゅうり		ドレッシング	758	27.6	
	●香味塩ドレッシング										
	ミニフィッシュ(中学校)		いわし				さとう				
20 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
	ぶたにく しおこじいた 豚肉の塩麹炒め	ぶたにく		にんじん なら		にんにく たまねぎ	でんぶん	ごまあぶら	653	26.2	
	やみつききゅうり					きゅうり キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら	770	30.3	
	しん 新じゃがいものみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	はねぎ		えのきたけ	じゃがいも				
21 火	はつが げんまい 雑麦玄米 牛乳		ぎゅうにゅう				はつがげんまい				
	ちゅうかはん く 中華飯の具	ぶたにく うずらたまご えび いか		にんじん		たけのこ ししいたけ キャベツ	さとう でんぶん		705	26.4	
	はるま 春巻き	ぶたにく		にんじん なら		キャベツ もやし エリンギ	でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	833	30.6	
	パンサンスー			にんじん		もやし きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら			
22 水	ぎゅうにゅう スライスパン 牛乳		ぎゅうにゅう				パン				
	とりにく だいず チキンピーズ			にんじん トマト		たまねぎ	じゃがいも さとう		712	28.2	
	たまご とりにく かぼちゃオムレツ			かぼちゃ			さとう		889	34.2	
	コールスローサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	●コールスロードレッシング										
	だいず 大豆チョコクリーム	だいず	だっしふんにゅう				さとう	あぶら			
23 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
	ぎゅうにく きほ だいこん 牛肉と切り干し大根のふりかけ	ぎゅうにく かつおぶし	こんぶ			しょうが きりぼしだいこん	さとう	ごま	673	25.0	
	ひじきと野菜のあえもの		ひじき	こまつな しそ		キャベツ とうもろこし			785	28.3	
	げんまいだんご あじ しる 玄米団子の味わい汁	とうふ かまぼこ		ほうれんそう		だいこん	げんまい				
	【プルーンヨーグルト】		ヨーグルト			ブルー					
24 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
	にく 肉じゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん		たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう		649	25.7	
	さけ さけの銀紙焼き	さけ				だいこん	さとう		768	29.8	
	キャベツの梅あえ			しそ		キャベツ きゅうり もやし うめ	さとう				
27 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
	とりにく チキンライスの具			にんじん		たまねぎ マッシュルーム えだまめ	さとう	オリーブオイル	636	21.8	
	カラフルサラダ ●イタリアンドレッシング			パプリカ		きゅうり キャベツ		ドレッシング	758	24.9	
	ベーコン とうにゅう コーンスープ	ぎゅうにゅう	にんじん			たまねぎ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ ベシメルソース	バター			
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		ぎゅうにゅう				ごはん				
	★メヒカリのフライ(小2個、中3個)		メヒカリ				パンこ こむぎこ	あぶら	645	24.3	
	ぎゅうり きゅうりの昆布あえ		こんぶ	とうみょう		きゅうり キャベツ			766	28.9	
	たまあ 生揚げと青菜のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな はねぎ		ごぼう えのきたけ					
	【西尾市産抹茶デザート】	とうにゅう		まっちゃ			さとう				
29 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				ごはん				
	い キャベツ入りメンチカツ ●卓上ソース	ぎゅうにく ぶたにく				キャベツ たまねぎ	でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	711	27.7	
	から ピリ辛なべ	ぶたにく なまあげ		にんじん チンゲンサイ		だいこん ごぼう ぶなしめじ キムチ キャベツ			836	32.1	
	れいとう 冷凍みかん					みかん					
30 木	ちゅうか 中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう				ちゅうかめん				
	しる ちゃんぽんめんの汁	ぶたにく なると いか えび とうにゅう		にんじん はねぎ		たけのこ きくらげ キャベツ			672	28.3	
	しょう こ ちゅう こ コーンしゅうまい(小2個、中3個)	さかなずりみ とうふ				とうもろこし たまねぎ	でんぶん パんこ こむぎこ		782	33.1	
	きほ だいこん 切り干し大根サラダ					きりぼしだいこん えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ			
	●ノンエッグマヨネーズ										
	ふじさん ★【富士山ゼリー】						さとう				

- 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。

