

令和6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		
3月	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 ツナピラフの具 アスパラ入りコーンバター ミネストローネ 角チーズ(中学校)	ぎゅうにゅう ツナ アスパラガス ベーコン チーズ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし たまねぎ	むぎ こめ あぶら バター じゃがいも マカロニ	586 748	23.7 30.3		
4火	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 たこと大豆のから揚げ れんこんとごぼうのサラダ ●コーンクリームドレッシング 野菜と生揚げのうま煮 カリカリ豆腐	ぎゅうにゅう たこ だいず とうふ きなこ	にんじん にんじん いんげん	れんこん ごぼう キャベツ とうもろこし しょうが たけのこ たまねぎ こんにゃく	こめ こめこ でんぶん あぶら コーンクリームドレッシング さとう こむぎこ さとう あぶら	714 837	28.7 32.9		
5水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 春巻き 切り干し大根の中華あえ 八宝菜	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか ぶたにく	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ きゅうり もやし きりぼしだいこん しいたけ たけのこ キャベツ	こめ こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ さとう さとう さとう でんぶん	704 855	24.2 28.2		
6木	こめ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳 焼きそば 白ごまつくね(小中2個) ひじきと枝豆のサラダ ●塩中華ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく とりレバー ひじき	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ えだまめ とうもろこし	こめこパン やきそばめん パンこ でんぶん さとう しおちゅうか ドレッシング	711 858	31.2 37.3		
7金	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 牛肉と切り干し大根のふりかけ まぐろとじゃがいものからめ煮 八杯汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし こんぶ まぐろ とうふ あぶらあげ ちくわ	にんじん にんじん にんじん はねぎ	しょうが きりぼしだいこん しょうが きりぼしだいこん だいこん ごぼう	こめ さとう さとう さともも	682 801	29.9 34.7		
10月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 チャーハンの具 揚げぎょうざ(小2個、中3個) 中華風卵スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく チキンハム たまご	しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう さとう さとう さともも	こめ あぶら さとう さともも	624 756	24.2 28.5		
11火	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 たらのみそマヨ銀紙焼き 青菜あえ 鶏塩ちゃんこ煮	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく やきどうふ	だいこんぼ にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ほうさい ぶなしめじ しょうが ねぎ	こめ さとう でんぶん	645 762	30.7 35.8		
12水	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 たまご 卵焼き もやしのあえもの カレー肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご にんじん ぶたにく はんぺん	にんじん にんじん いんげん	もやし たまねぎ こんにゃく	こめ でんぶん さとう さとう さとう じゃがいも	653 769	24.8 28.8		
13木	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 とりにく ころも 鶏肉の香味だれかけ 茎わかめの中華サラダ ●中華ドレッシング みそチゲ	ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ ぶたにく やきどうふ あぶらあげ みそ	はねぎ にんじん いら	にんにく もやし きゅうり にんにく しょうが だいこん えのきたけ キャベツ	こめ あぶら さとう さとう さとう さとう さとう	713 843	28.3 32.9		
14金	しらたま ぎゅうにゅう 白玉うどん 牛乳 きつねうどんの汁 子持ちししゃものフリッター (小2本、中3本) ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ししゃも	にんじん こまつな はねぎ しざ	しいたけ キャベツ	しらたまうどん こむぎこ でんぶん あぶら	619 759	24.7 30.2		
17月	はん ぎゅうにゅう ご飯 牛乳 コーンしゅうまい(小2個、中3個) きゅうりともやしの中華あえ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう さかなすりみ とうふ にんじん ぶたにく とうふ みそ	にんじん にんじん	とうもろこし たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ	こめ でんぶん パンこ こむぎこ さとう さとう さとう	681 820	24.3 28.7		

令和6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		
18 火	ごはん 牛乳 めひかりフライ(小2本、中3本) ●卓上ソース しそひじきあえ 豚汁	めひかり	ぎゅうにゅう		キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん ごぼう こんにゃく	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	651 781	25.1 30.0
19 水	スライスパン 牛乳 チーズ入りポテトオムレツ カラフルサラダ ●イタリアンドレッシング ポークビーンズ 大豆チョコクリーム	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	あかパプリカ きパプリカ	キャベツ にんじん トマト	たまねぎ さとう じゃがいも	あぶら イタリアン ドレッシング あぶら	715 890	26.9 32.7
20 木	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ ごぼうサラダ ●ごまクリーミードレッシング 生揚げとじゃがいものみそ汁	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし わかめ こまつな えのきたけ	こめ さとう でんぶん ごまクリーミー ドレッシング	あぶら	648 766	24.0 27.7
21 金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 和風ポテトサラダ ●ノンエッグマヨネーズ 五目汁	さば	ぎゅうにゅう		しょうが にんじん いんげん にんじん はねぎ	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	715 848	23.6 27.4
24 月	愛知を食べる学校給食の日								
	ごはん 牛乳 たこ入りはんぺんの磯辺揚げ 切り干し大根のみそサラダ 玉ねぎと鶏団子の具だくさん汁 ★【西尾市産いちごゼリー】	さかなすりみ たこ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ		たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ レモン たまねぎ いちご	こめ さとう でんぶん でんぶんこ こめこ でんぶん さとう さとう	あぶら あぶら ごま	707 840	25.1 29.1
25 火	発芽玄米ごはん 牛乳 チキンカレー まめまめサラダ ●コーンクリーミードレッシング 福神漬け 【ヨーグルト】(中学校)	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ えだまめ だいこん くり なす れんこん きゅうり しょうが	こめ じゃがいも カレールー	あぶら コーンクリーミー ドレッシング	691 886	22.0 27.6
26 水	ごはん 牛乳 いわしの磯煮 キャベツの塩昆布あえ 親子煮	いわし	ぎゅうにゅう	しじ	うめ キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら じゃがいも さとう	670 793	27.1 31.7
27 木	中華めん 牛乳 ちゃんぽんめんの汁 小籠包(小2個、中3個) 小松菜ともやしのナムル	ぶたにく なると いか えび ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たけのこ キャベツ たまねぎ しょうが こまつな にんじん	ちゅうかめん こむぎこ でんぶん パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	624 749	28.6 34.6
28 金	ごはん 牛乳 小松菜とベーコンのピラフの具 鶏肉とレバーのマリアナソース コーンスープ	ベーコン とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	こまつな あかパプリカ きパプリカ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ たまねぎ とうもろこし	こめ あぶら でんぶん さとう じゃがいも ベチャメルソース こめこのホワイトルウ	あぶら あぶら バター	664 794	25.0 29.0
基準値 上段 小学校								650	21~32
基準値 下段 中学校								830	26~42

- 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。

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。

