



# 6月給食献立表



令和3年 給食回数 全22回

弥富北中学校

曜日	献立名			主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
1 火	ご 牛	は ん 乳	鮭のマヨネーズ焼き 筑前煮 茗竹汁	牛 乳 鮭 卵 鶏肉 わかめ かまぼこ	ハセリ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ	ご飯 マヨネーズ あぶら 砂糖	
2 水	ご 牛	は ん 乳	鶏とさつま芋の甘がらめ 野菜の昆布漬 ちゃんこ汁	牛 乳 鶏肉 塩昆布 つくね 焼き豆腐 みそ	きゅうり キャベツ もやし にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ	ごはん さつま芋 片栗粉 米粉 あぶら 砂糖	
3 木	ご 牛	は ん 乳	けんちん信田の含め煮 鶏肉の柳川風 大根サラダ	牛 乳 けんちんしのだ 鶏肉 卵 生揚げ まぐろ油漬	玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん 大根 きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 片栗粉 ごま あぶら	
4 金	ご 牛	は ん 乳	モロヘイヤ入りはんぺん 大豆の五目煮 高野豆腐の卵とじ	牛 乳 さかなのすり身 豚肉 大豆 昆布 高野豆腐 鶏肉 ちくわ 卵	モロヘイヤ ごぼう コーン 紅しょうが れんこん こんにゃく さやいんげん にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	ご飯 あぶら 砂糖	
7 月	米 牛	粉 パ ン 乳	なすとじゃがいものミートやき こまつなサラダ 豆乳コーンスープ	牛 乳 豚肉 チーズ まぐろ油漬 ベーコン 豆乳	玉ねぎ なす トマト にんにく 小松菜 キャベツ コーン にんじん とうもろこし	こめコパン じゃがいも あぶら 砂糖	<b>歯と口の健康週間 (市内統一献立)</b>
8 火	ご 牛	は ん 乳	ししゃもフリッター たくあん和え 骨太みそ汁 キャンディチーズ	牛 乳 子持ちししゃものフリッター 油揚げ 豆腐 みそ チーズ	キャベツ きゅうり たくあん漬 ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 大根	ごはん あぶら	
9 水	ご 牛	は ん 乳	鶏肉のレモン風味焼き ごぼうサラダ しらすのつみれ汁	牛 乳 鶏肉 青のり ハム しらす つみれ 豆腐 こんぶ	レモン ごぼう コーン きゅうり 大根 にんじん みつば	ごはん 片栗粉 あぶら 砂糖 マヨネーズ	
10 木	ご 牛	は ん 乳	ひじきご飯 たこと大豆の磯和え 芋もちと厚揚げのみそ汁	牛 乳 鶏肉 ひじき たこのから揚げ 大豆 青のり 生揚げ みそ	にんじん 枝豆 大根 玉ねぎ 小松菜	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉 あぶら じゃがいも団子	
11 金	白 玉 う ど ん 乳	は ん 乳	肉ごぼううどん 愛知しらすのかき揚げ 切干大根のごま酢和え	牛 乳 豚肉 かまぼこ こんぶ しらす干し まぐろ油漬	にんじん 白菜 ねぎ ごぼう 玉ねぎ みつば 切り干し大根 小松菜 コーン	白玉うどん 砂糖 じゃがいも 小麦粉 あぶら ごま	<b>地元応援給食 (しらす)</b>
14 月	ご 牛	は ん 乳	あじの香味揚げ 十六ささげの味噌和え みつばのお吸い物	牛 乳 <b>南知多産</b> あじ みそ 豆腐 かまぼこ	しょうが ねぎ じゅうろくささげ 白菜 みつば	ご飯 片栗粉 小麦粉 あぶら 砂糖 ごま油 ごま てまり	
15 火	麦 牛	こ は ん 乳	ポークカレー 福神和え フルーツパバロア	牛 乳 豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 福神漬 キャベツ きゅうり パナソリックもも	麦ご飯 じゃがいも あぶら カレールウ パバロアの素	
16 水	ご 牛	は ん 乳	ぎょうざ みつばのナムル マーボーなす ヨーグルト	牛 乳 ぎょうざ まぐろ油漬 豚肉 生揚げ みそ ヨーグルト	もやし みつば しょうが なす 玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン にんにく	ご飯 砂糖 ごま油 あぶら 片栗粉	
17 木	ミ ル ク ロ ー ル パ ン 牛	は ん 乳	きな粉揚げパン ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	牛 乳 きなこ 豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム トマト 小松菜 キャベツ コーン	ミルクローパン あぶら 砂糖 じゃがいも 片栗粉 春雨	
18 金	ご 牛	は ん 乳	れんこんのはさみ揚げ キャベツの香り漬 愛知トマトのかきたま汁 あじさいゼリー	牛 乳 れんこんサンドフライ 昆布 鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 こんぶ ゼリーのもと	キャベツ きゅうり 白菜 みつば トマト ぶどう	ごはん あぶら ごま ごま油 片栗粉 カクテルゼリー	<b>愛知を食べる 学校給食の日</b>
21 月	ご 牛	は ん 乳	さわらの香味焼き 赤しそあえ 新ごぼうのうま煮	牛 乳 鯖 豚肉 はんぺん がんもどき	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり しそふりかけ ごぼう たけのこ にんじん こんにゃく さやいんげん	ごはん あぶら 砂糖	
22 火	麦 牛	こ は ん 乳	ビビンバ丼 わかめスープ 大きなカルピスゼリー	牛 乳 豚肉 みそ わかめ カルピス ゼリーのもと	にんにく しょうが もやし ほうれん草 切り干し大根 にんじん 大根 たけのこ ねぎ きくらげ もも パインアップル	麦ご飯 砂糖 ごま油 春雨 ごま	
23 水	ご 牛	は ん 乳	とり天 磯香和え 夏の味覚汁	牛 乳 鶏肉 のり 豆腐 油揚げ みそ	しょうが にんにく 小松菜 もやし 玉ねぎ トマト かぼちゃ オクラ	ご飯 片栗粉 小麦粉 あぶら 砂糖	
24 木	ご 牛	は ん 乳	さばの銀紙焼き 肉じゃが 十六ささげのごま和え	牛 乳 さば 豚肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース じゅうろくささげ	ご飯 じゃがいも 砂糖 ごま	
25 金	ソ フ ト め ん 牛	は ん 乳	ソフト麺のミートソースかけ フランクフルト まめまめサラダ	牛 乳 豚肉 ソーセージ 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト 枝豆 きゅうり	ソフトめん あぶら 砂糖 ハヤシルウ ひよこ豆 マヨネーズ	
28 月	ご 牛	は ん 乳	豚肉のエスニック焼き 愛知のしらす和え 白みそ汁	牛 乳 豚肉 しらす干し 豆腐 油揚げ こんぶ みそ	にんにく きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根 水菜	ごはん じゃがいも	<b>地元応援給食 (しらす)</b>
29 火	ご 牛	は ん 乳	めひかりのフライ おかか和え 親子煮	牛 乳 めひかり かつお節 鶏肉 はんぺん 卵	小松菜 もやし にんじん 玉ねぎ さやえんどう	ご飯 あぶら 砂糖 じゃがいも	<b>おさかな チャレンジデー</b>
30 水	ご 牛	は ん 乳	なすのみそ炒め 吉野汁 パインケーキ	牛 乳 豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 油揚げ ヨーグルト 卵	なす 玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン しょうが にんにく 大根 ごぼう ねぎ パインアップル	ご飯 あぶら 砂糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス	<b>今月の魚は 「めひかり」です</b>

※献立は都合により変更する場合があります。