

6月の学校給食こんだて（令和5年度）

【めあて】 地産地消について知ろう

第3ブロック 熱田区・中川区・港区
名古屋市教育委員会
名古屋市立西特別支援学校

日	曜	こんだて	除去食	食品の主なはたらき			
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	
1	木	中華めん		油、でん粉	豚肉、いか	にんじん、チンゲン菜、もやし、ねぎ、にんにく	
		牛乳					
2	金	ごはん		油、でん粉、小麦粉	鶏肉、ひじき	キャベツ、たまねぎ、にら	
		牛乳					
5	月	ごはん		砂糖	さごし	しょうが	
		牛乳					
6	火	ごはん		魚の煮つけ	さごし	しょうが	
		牛乳					
7	水	ごはん		豚汁	豚肉、とうふ、わかめ、みそ	にんじん、はくさい、ねぎ	
		牛乳		アセロラゼリー	砂糖	アセロラ	
8	木	ごはん		かれのいたつた揚げ	かれい		
		牛乳		切り干しだいこんのいためもの	油	豚肉、けずりぶし	にんじん、キャベツ、ピーマン、切り干しだいこん
9	金	ごはん		みそ汁	高野豆腐、もずく、信州みそ	ねぎ	
		牛乳					
10	土	ごはん	◎	油、小麦粉	牛肉、生クリーム	たまねぎ、ピーマン、にんにく、マッシュルーム	
		牛乳					
11	日	ごはん		ベジタブルソテー	じゃがいも、油	にんじん、とうもろこし、セロリ	
		牛乳		にんじんいよかんゼリー	砂糖	にんじん、いよかん	
12	月	ごはん		カレーメンチカツ	小麦粉、でん粉、パン粉、油	豚肉	たまねぎ
		牛乳		ミネストローネ	ひよこ豆、油	ベーコン	にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ、にんにく
13	火	ごはん		グレープゼリー	砂糖	ぶどう	
		牛乳					
14	水	ごはん		和風ハンバーグ	パン粉、油、砂糖	牛肉、豚肉、鶏肉	たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ
		牛乳		キャベツとベーコンのスープ		ベーコン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ
15	木	ごはん		チーズ		チーズ	
		牛乳					
16	金	ごはん		焼きそば	中華そば(乾)、油	豚肉、いか、きざみのり	にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン
		牛乳		揚げつくね	油、でん粉	鶏肉	キャベツ
17	土	ごはん		ポリポリフィッシュ	砂糖	かたくちいわし	
		牛乳					
18	日	ごはん		とり肉と野菜のソテー	油、砂糖、でん粉	鶏肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン、たけのこ
		牛乳		みそスープ	じゃがいも	ベーコン、みそ	たまねぎ
19	月	ごはん		ソフトヨーグルト	砂糖	牛乳、生クリーム	
		牛乳					
20	火	ごはん		まぜまぜチャーハン		豚肉、高野豆腐	にんじん、たまねぎ、ねぎ、にんにく
		牛乳		白いんげん豆のクリームスープ	◎ 白いんげん豆ピューレ、でん粉	ベーコン、脱脂粉乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、パセリ
21	水	ごはん		肉どんぶり	油、砂糖、でん粉	豚肉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、チンゲン菜、しょうが、にんにく
		牛乳		ワンタンとにらのスープ	ワンタンめん、でん粉	ベーコン	にら
22	木	ごはん		いちごゼリー	砂糖		いちご
		牛乳					
23	金	ごはん	◎	五目めん	油、でん粉	豚肉、うずら卵	にんじん、たまねぎ、はくさい、ねぎ
		牛乳		ささみフライ	小麦粉、パン粉、油	鶏肉	

- * ◎印の付いた献立は、アレルギー除去食対応可能です。「食品の主なはたらき」の欄に斜体・太字で表記した食品を除去します。
- * アレルギー物質など献立の詳細については、学校に配布されている「学校給食献立表(調理場用献立表)」に記載されています。
- * 調理済み流通食品類・菓子類は、主な原材料を表記しています。
- * 名古屋市公式ウェブサイト(<http://www.city.nagoya.jp/kyoiku/page/0000052124.html>)に主な食材の産地と一部の食材の放射性物質の検査結果を掲載しています。都合により、食材の産地や献立を変更する場合があります。

日	曜	こんだて		除去食	食品の主なはたらき												
					エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる										
16	金	ごはん	ピリ辛はるさめスープ		はるさめ、油	豚肉、とうふ	にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ねぎ、たけのこにんにく										
			牛乳	はんぺいの煮つけ		砂糖	角はんぺい	こんにやく									
				ラ・フランスゼリー		砂糖		西洋なし									
19	月	ごはん	牛どん		砂糖	牛肉(国産)	糸こんにやく、たまねぎ、ねぎ、しょうが										
			牛乳	おからの煮もの		砂糖	まぐろ油漬、だいず、おから	にんじん、ねぎ									
				はっ酵乳		砂糖	脱脂粉乳、全粉乳										
20	火	ごはん	魚フライ		小麦粉、パン粉、油	にぎす											
			牛乳	中華野菜スープ		油、でん粉	いか	にんじん、はくさい、ねぎ、たけのこ									
				肉みそ		砂糖	豚肉、だいずペースト、みそ	にんじん、たまねぎ									
21	水	ごはん	ドライカレー		レンズ豆、小麦粉	牛肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、レーズン										
			牛乳	きのこスープ			とうふ	チンゲン菜、しょうが、えのきたけ、ぶなしめじ									
				みかんゼリー		砂糖		みかん									
22	木	黒ロールパン	グラタン風マカロニ	◎	マカロニ、バター、油、小麦粉	豚肉、チーズ、脱脂粉乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ										
			牛乳	カラフルソテー		油	ハム	にんじん、えだまめ、とうもろこし									
23	金	ごはん	ヒレカツ		小麦粉、パン粉、油	豚肉											
			牛乳	カレースープきしめん		きしめん(乾)、でん粉	鶏肉、油揚げ	キャベツ、ほうれんそう									
				じゃこふりかけ	◎	油、砂糖、白ごま	ちりめんじゃこ、けずりぶし	にんじん、水耕ねぎ									
26	月	麦ごはん	どてどんぶり		砂糖	豚肉、棒はんぺい、みそ	こんにやく、にんじん、ごぼう、ねぎ										
			牛乳	すまし汁			ゆば	だいこん、みつば									
				みかん				みかん(冷)									
27	火	ごはん	チャプスイ		油、でん粉	豚肉、ベーコン、いか	にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし										
			牛乳	がんもどきの煮つけ		油、砂糖	鶏肉、とうふ、だいず	にんじん、グリーンピース									
28	水	うどん	カレーうどん		油、カレールウ、でん粉	豚肉、花かまぼこ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ										
			牛乳	揚げ豆腐		小麦粉、でん粉、油、砂糖	とうふ										
				アイスクリーム		砂糖	脱脂粉乳										
29	木	ごはん	とり肉のかおり揚げ		でん粉、油	鶏肉											
			牛乳	野菜いため		油		にんじん、たまねぎ、キャベツ									
				はるさめスープ		はるさめ	豚肉	にんじん、ねぎ									
30	金	米粉パン	トマトシチュー		じゃがいも、砂糖	ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリ、トマト、パセリ、にんにく										
			牛乳	白身魚のアーモンドフライ		アーモンド、小麦粉、パン粉、油	ホキ										
1か月平均					エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミ ン			食物繊維 g	食塩相当量 g	
					701	29.0	21.6	353	88	2.7	3.5	A μgRAE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	4.7	2.7

* 稲や野菜のイラストのある日は市内産の食材を使います。米と野菜の両方を使う日を「みんなで食べる!なごや産」の日としています。
 * どてどんぶり、魚フライ、えびフライ、カレーうどんは「ふるさと献立」です。名古屋や愛知の特産物や郷土料理を紹介する取り組みです。
 * ~みんなで食育楽しく食育~ 6月は「食育月間」です。毎月19日は「食育の日」です。