

たべたくんマークは蒲郡の日給食です。

カミちゃんマークはカミカミ給食です。よくかんで食べましょう！



令和6年6月分献立一覧表(中学校)



蒲郡市学校給食センター

実施日	除去対応給食	献立名	食べ物の はたらき						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g	お知らせ	
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品				
			1群 魚、肉、卵、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、きのこ類、果物	5群 穀類、いも類、砂糖	6群 油脂、種実類			
3/月		ごはん 牛乳 はるさめスープ 野菜チヂミ チンジャオロース コーヒーのもと	とり肉だんご 豆腐 豚もも肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ たまねぎ なら しょうが たけのこ 突きこんにゃく	米 はるさめ 米粉 さとう コーヒーのもと	ごま油 米サラダ油 米サラダ油 ごま油	700 22.1	減塩しょうゆ(クラス1本)	
4/火		【歯と口の健康週間 4日~10日】 ごはん 牛乳 実だくさんのみそ汁 コロッケ きんぴら	生揚げ 赤みそ 白みそ 豚肉 牛肉 とりもも肉	牛乳		だいこん たまねぎ 白ねぎ たまねぎ ごぼう 糸こんにゃく	米 じゃがいも パン粉 さとう 米サラダ油	なたね油 米サラダ油	733 25.4		
5/水		ごはん 牛乳 八宝菜 しゅうまい 海藻サラダ	豚もも肉 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん しゅうまいの皮	米サラダ油	701 27.1	しゅうまい(3コ) 中華ドレッシング(クラス1本)	
6/木		ごはん 牛乳 コンソメスープ いかフライのレモンじょうゆかけ ジャーマンポテト	とりむね肉 いか ウインナー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ レモン	米 マカロニ パン粉 さとう じゃがいも	米サラダ油 なたね油 バター	711 24.1		
7/金		ごはん 牛乳 麩のすまし汁 あじフライ カミカミカレー風味のため 【令和5年度応募入選献立】	とりむね肉 かまぼこ あじ ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ	米 おつゆふ パン粉 小麦粉	なたね油	703 30.6	中濃ソース(クラス1本)	
10/月		ごはん のむヨーグルト 白みそ汁 信田煮 ごぼうサラダ	豚もも肉 油揚げ 豆腐 白みそ 豆腐 油揚げ たら まぐろ	のむヨーグルト		葉ねぎ だいこん しめじ ごぼう きゅうり	米 さとう	ごまドレッシング	801 29.1	ごまドレッシング(クラス1本) のむヨーグルトの空き容器は、ふたを取って重ね、ビニール袋に入れて返しましょう。	
11/火		ごはん 牛乳 たまねぎのスープ チキンメンチカツ おからサラダ	とりむね肉 とり肉 とりレバー おから ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ とうもろこし 枝豆	米 じゃがいも パン粉	米サラダ油 なたね油 マヨネーズドレッシング	730 26.9	マヨネーズドレッシング(クラス1本)	
12/水		ごはん 牛乳 ポークビーンズ キャベツとウインナーの炒め物 すいか	豚もも肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん バセリ たらこ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも ハヤシルウ さとう	米サラダ油 米サラダ油	737 26.4	すいか: ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。	
13/木		ごはん 牛乳 マーボー豆腐 たべたくんのねぎはんぺん もやしのナムル	豆腐 豚もも肉 豚レバー 赤みそ 白みそ いとよりだい たら	牛乳	にんじん 蒲郡のねぎ	白ねぎ しょうが たまねぎ もやし きゅうり	米 さとう でんぶん	米サラダ油 ごま油	722 29.6	たべたくんのねぎはんぺん(3コ)	
14/金		麦ごはん 牛乳 ポークカレー 福神漬 フルーツのももゼリーあえ	豚もも肉	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ だいこん かりん ねんこん アロエ バインアップル おうとう	米 麦 じゃがいも カレールウ	米サラダ油	754 21.3	ポークカレー: 乳不使用です。	
17/月		(愛知を食べる学校給食の日) ごはん 牛乳 豚汁 めひかりのフライ グリーンアスパラガスのサラダ ミニ蒲郡みかんゼリー	豚もも肉 豆腐 合わせみそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	とうもろこし きゅうり 蒲郡みかんゼリー	米 じゃがいも パン粉	なたね油 和風ドレッシング	709 26.4	めひかりのフライ(2コ) 中濃ソース(クラス1本) 和風ドレッシング(クラス1本)	
18/火		ごはん 牛乳 けんちん汁 いわしの梅煮 野菜ソテー	豆腐 油揚げ いわし ウインナー	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん こんにゃく 白ねぎ 梅 キャベツ とうもろこし	米 さとう マカロニ	米サラダ油	700 28.7		
19/水		愛知のツイストパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 肉団子のトマトソース メロン(たかみ)	とりむね肉 とり肉	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ たかみメロン	愛知のツイストパン マカロニ ホワイトルウ	米サラダ油	749 29.2	肉団子のトマトソース(2コ) メロン: ビニール手袋で配りましょう。皮はビニール袋に入れて返しましょう。	
20/木		ごはん 牛乳 高野豆腐の中華煮 春巻き もやしソテー	豚もも肉 高野豆腐 かまぼこ 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 突きこんにゃく 干しいたけ グリンピース キャベツ もやし もやし	米 さとう でんぶん 春巻きの皮 じゃがいも	ごま油 なたね油 米サラダ油	812 28.4		
21/金		ごはん 牛乳 鶏肉と豆と野菜のうま煮 銀ひらすの竜田揚げ きゅうりのたくあんあえ	とりむね肉 大豆 すり身ボール 銀ひらす	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく きゅうり キャベツ たくあん漬	米 さとう でんぶん	米サラダ油 なたね油	714 30.7		
24/月		白玉うどん 牛乳 カレー南蛮のつゆ ちくわの磯辺揚げ さつまいもとキャベツのサラダ	とりもも肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ まぐろ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白ねぎ きゅうり キャベツ	白玉うどん カレールウ でんぶん 小麦粉 さつまいも	ごま油 なたね油 マヨネーズドレッシング	751 30.1	ちくわの磯辺揚げ(2コ) マヨネーズドレッシング(クラス1本) カレー南蛮のつゆ: 乳不使用です。	
25/火		ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 揚げ若鶏の甘辛だれ マルモのミニトマト	豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ とりむね肉	牛乳	にんじん	しめじ 白ねぎ にんにく	米 じゃがいも でんぶん さとう	ごま油 米サラダ油	773 34.0	マルモのミニトマト(2コ)	
26/水		ごはん 牛乳 かきたま汁 照り焼き豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮	とりもも肉 かまぼこ 卵 豆腐 とり肉 まぐろ	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ たまねぎ 糸こんにゃく とうもろこし グリンピース	米 でんぶん さとう でんぶん さとう	米サラダ油	702 32.1		
27/木		ごはん 牛乳 生揚げの煮つけ さばの塩焼き ごまあえ	豚もも肉 厚揚げ 揚げはん さば	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	米 さとう	米サラダ油	740 32.2		
28/金		麦ごはん 牛乳 中華スープ 焼きウインナー ピピンパ	とりむね肉 豆腐 ウインナー 豚ももひき肉	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ	米 麦 ごま油	米サラダ油 ごま油	772 31.5	焼きウインナー(3コ)	
今月の給食回数		20回	※材料は都合により変更することがあります。						今月の平均栄養価	736 28.3	※食材の安全を確認して使用しています。

おたよりコーナー

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防や虫歯予防につながるなど、体にとってよいことがたくさんあります。給食では、4日~10日にカミカミ給食を実施します。

7月(日)

昨年度の応募献立で入選した、形原小学校6年生篠原平太郎さん(入選当時)の「カミカミカレー風味のため」を実施します。かみごたえのある切り干し大根の他に、ピーマンとえのきたけをベーコンと一緒にいただきます。よくかんで食べましょう。

朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強! 元気に運動!! 笑顔で友達とも仲良しに!!!

毎月19日は**食育の日**です ~ おうちでごはんの日 ~

毎月17日は**「地魚の日」**です ~ 地魚を食べよう! ~

※今月の卵アレルギー対応給食の実施日は◎マークの日です。提供を受ける方は、「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

※給食のお米は設楽町産で「ミネアサヒ」という品種です。

給食費納入のご案内
口座振替日は6月17日(月)です。振替口座残高不足にご注意ください。

