



実施日	除去対応給食	献立名	食べ物のほたらき						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		
1/月		ごはん 牛乳 実だくさんのみそ汁 揚げ若どりの甘辛だれ おからサラダ	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ 白ねぎ にんにく	米 じゃがいも でんぶん さとう		840 35.8	マヨネーズドレッシング (クラス1本)	
2/火		ごはん 牛乳 こうやどうふの中華煮 肉だんごのトマトソースかけ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにゃく 干しいたけ グリンピース	米 さとう でんぶん	ごま油	732 29.2	肉だんごのトマトソースかけ (2コ) 中華ドレッシング (クラス1本)	
3/水		かいそうサラダ ごはん 牛乳 中華五目スープ チキンメンチカツ[カレー味] チンジャオロース	牛乳	にんじん	たまねぎ 白ねぎ たまねぎ しょうが たけのこ こんにゃく	米 パン粉 さとう	米サラダ油 なたね油 米サラダ油 ごま油	718 28.0		
4/木		【歯と口の健康週間】 ごはん のむヨーグルト さわに汁 大豆と小魚の甘辛煮 肉じゃが スライパン 牛乳	ヨーグルト	にんじん	こんにゃく 干しいたけ 白ねぎ ごぼう	米 でんぶん さとう	なたね油 米サラダ油	728 32.1	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。	
5/金		マカロニのクリーム煮 オムレツのトマトソースかけ ごぼうサラダ いちごジャム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	米 マカロニ ホワイトルウ さとう	米サラダ油 米サラダ油 マヨネーズドレッシング	882 34.5	マヨネーズドレッシング (クラス1本)	
8/月		ごはん 牛乳 とり肉と豆とやさいのうま煮 いわしの梅煮 ごまあえ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく 梅	米 さとう さとう	米サラダ油 米サラダ油 白すりごま	717 30.3		
9/火		ごはん 牛乳 ふのすまし汁 いかフライのレモンじょうゆかけ 切り干し大根のかみかみサラダ	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ レモン	米 おつゆふ パン粉 さとう	ごま油 なたね油	709 29.5	ごまドレッシング (クラス1本)	
10/水		ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 キャベツ入りおこのみ焼き きんぴら プロセスチーズ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん しめじ 白ねぎ キャベツ	米 さとう 小麦粉 米粉 さとう	米サラダ油 米サラダ油	727 26.7		
11/木		ごはん 牛乳 ポークビーンズ ウインナーソーテー すいか	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ とうもろこし キャベツ	米 じゃがいも ハヤシルウ さとう	米サラダ油 米サラダ油	723 26.0	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。	
12/金		ごはん 牛乳 はるさめスープ コロッケ 厚揚げのみそ煮	牛乳	チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たまねぎ	米 はるさめ じゃがいも 小麦粉 なたね油	ごま油 なたね油	732 25.3		
15/月		白玉うどん 牛乳 カレー南蛮のつゆ ちくわのいそべ揚げ キャベツのおかかあえ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白ねぎ	米 白玉うどん カレールウ でんぶん 小麦粉	米サラダ油 米サラダ油 なたね油	703 30.2	カレー南蛮のつゆ：乳不使用です。 ちくわのいそべ揚げ (2コ)	
16/火		ごはん 牛乳 八宝菜 やさいチヂミ もやしソーテー	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ たまねぎ なら	米 さとう でんぶん 米粉	米サラダ油 米サラダ油 米サラダ油	729 23.9	減塩しょうゆ (クラス1本)	
17/水		愛知のツイストパン 牛乳 とり肉のトマト煮 焼きウインナー ジャーマンポテト	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	米 愛知のツイストパン	米サラダ油	759 30.4	焼きウインナー (2コ)	
18/木	卵	ごはん 牛乳 親子煮 銀ひらすのたつた揚げ ひじきのいため煮	牛乳	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリンピース	米 さとう でんぶん さとう	米サラダ油 なたね油 米サラダ油	755 31.8	親子煮：めひかりの魚しょう油を使用しています。	
19/金		(愛知を食べる学校給食の日) ごはん 牛乳 豚汁 イボダイのフライ グリーンアスパラガスのサラダ 蒲郡みかんゼリー	牛乳	にんじん 葉ねぎ		米 じゃがいも パン粉 小麦粉	米サラダ油 なたね油 和風ドレッシング	775 29.6	中濃ソース (クラス1本) 和風ドレッシング (クラス1本) 蒲郡みかんゼリー	
22/月		ごはん 牛乳 白みそ汁 五目厚焼き卵 ツナサラダ お魚ふりかけ	牛乳	にんじん	白ねぎ	米 じゃがいも		706 29.1	マヨネーズドレッシング (クラス1本)	
23/火		中華めん 牛乳 しょうゆラーメンのスープ 揚げぎょうざ やさしいため	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ メンマ もやし 白ねぎ キャベツ	米 中華めん ぎょうざの皮 じゃがいも	米サラダ油 ごま油 なたね油 米サラダ油	715 26.8	揚げぎょうざ (3コ)	
24/水	卵	ごはん 牛乳 かきたま汁 しのだ煮 きゅうりのたくあんあえ ココアのもと	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ	米 でんぶん さとう		761 30.5	かきたま汁：めひかりの魚しょう油を使用しています。	
25/木		ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	牛乳	にんじん	白ねぎ しょうが たまねぎ たまねぎ もやし きゅうり	米 さとう でんぶん しゅうまいの皮 ごま油	米サラダ油	713 30.0	しゅうまい (3コ)	
26/金		サンドイッチパンズパン 牛乳 ABCマカロニスープ てりやきハンバーガー キャベツソーテー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし たまねぎ キャベツ	米 サンドイッチパンズパン マカロニ さとう でんぶん	米サラダ油 米サラダ油	755 30.2		
29/月		ごはん 牛乳 生揚げの煮つけ さばのみそだれかけ メロン	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 さとう でんぶん	米サラダ油	765 32.5	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。	
30/火		麦ごはん 牛乳 米粉のチキンカレー ふくじんづけ フルーツのももゼリーあえ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん くり れんこん アロエ バインアップル おうとう	米 麦 じゃがいも 米粉のカレールウ	米サラダ油	707 20.5	米粉のチキンカレー：乳・小麦不使用です。	

た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。
よく噛んで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。
※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。
※は業者配送です。

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！～

28品目のアレルギーを含む食品の情報は、対象者に配布するアレルギー一覧表に表示しています。
28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。
蒲郡市学校給食センター ☎66-1800

給食費納入のご案内
口座振替日は6月15日(月)です。振替口座残高不足にご注意ください。

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)
※給食のお米は設楽町産米です。

蒲郡メヒカリのキャラクター

「びか丸くん」