



令和4年度 6月 学校給食献立表



愛知県立古知野高等学校

日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
			1群	2群	緑 体の調子を整える	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	水	牛乳 ご飯 ★ハンバーグのきのこソースがけ ほうれん草のサラダ かき玉スープ	ハンバーグ 卵 ベーコン	牛乳	人参 いんげん ほうれん草 パプリカ赤	玉葱 しめじ マッシュルーム えのき 白菜 パプリカ黄 玉葱 レタス	ご飯 澱粉	ハヤシルウ バジル&チーズドレッシング
2	木	牛乳 麻婆ひじき丼 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	豚肉 味噌 ささみ油漬け	牛乳 ひじき	にら 人参 葉ねぎ パプリカ赤 人参 水菜	玉葱 にんにく キャベツ もやし 玉葱	ご飯 砂糖 澱粉	油 棒棒鶏ドレッシング
3	金	牛乳 ご飯 ★さば銀紙焼き 肉じゃが 味噌汁	さば銀紙焼き 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参	玉葱 たけのこ しらたき 枝豆	ご飯 じゃが芋 砂糖	
6	月	牛乳 ★オムハヤ カリカリベーコンサラダ	豚肉 オムライスシート ベーコン 大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 しめじ キャベツ コーン	ご飯 じゃが芋	油 デミグラスソース ハヤシルウ
7	火	牛乳 ご飯 さわらの中華風ソース 添え野菜 豆腐スープ	さわら 豆腐	牛乳	かぼちゃ 水菜 人参 葉ねぎ	玉葱 大豆もやし えのき きくらげ	ご飯 澱粉 砂糖	油 ごま油 ごま
8	水	牛乳 ご飯 鶏肉のはちみつレモン焼き れんこんサラダ ミネストローネ	鶏肉 ハム ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	人参 人参 小松菜 トマト	レモン れんこん ごぼう コーン 玉葱	ご飯 はちみつ	油 ごまドレッシング ハヤシルウ
9	木	牛乳 牛丼 きゅうりの酢の物 味噌汁	牛肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ しらす干し	人参 葉ねぎ 小松菜	玉葱 しらたき きゅうり キャベツ	ご飯 砂糖 砂糖	ごま
10	金	牛乳 ご飯 豚肉のとこんにゃくのソース煮 キャベツのゆかり和え 味噌汁	豚肉 ハム 油揚げ 味噌	牛乳	人参	こんにゃく しめじ 根深ねぎ キャベツ 玉葱	ご飯 さつま芋	油
13	月	牛乳 ご飯 四川風厚揚げそぼろ煮 春雨サラダ 中華スープ	厚揚げ 豚肉 味噌 ハム	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー 人参	たけのこ 干しいたけ 生姜 玉葱 白菜 えのき	ご飯 砂糖 春雨 砂糖	油 ごま油
14	火	牛乳 ご飯 ★サーモンフライ じゃが芋のソテー たぬき汁	サーモンフライ ウインナー 味噌	牛乳	人参 いんげん 人参 葉ねぎ	玉葱 こんにゃく しめじ 生姜 大根	ご飯 じゃが芋	油 油 バター ごま油
15	水	牛乳 キーマカレー 野菜スープ	豚肉 牛肉 大豆 ウインナー	牛乳	人参 トマト 人参	玉葱 なす にんにく 玉葱 キャベツ	ご飯 じゃが芋	カレールウ 油
16	木	牛乳 ご飯 ポークソテー カルちゃんサラダ 味噌汁	豚肉 まぐろ油漬け 味噌	牛乳 ひじき しらす干し	ほうれん草 人参 葉ねぎ	コーン キャベツ 玉葱 えのき	ご飯 砂糖	油 ごま 和風ドレッシング
17	金	牛乳 切り干し大根飯 ★三河赤鶏のチキンカツ うずら卵のすまし汁	油揚げ 三河赤鶏のチキンカツ うずら卵	牛乳	人参 青梗菜	切り干し大根 干しいたけ 枝豆 キャベツ 玉葱	ご飯 砂糖 油	油
20	月	牛乳 ご飯 ★タッカルビ ★小籠包 厚揚げのスープ	豚肉 鶏肉 味噌 小籠包 厚揚げ	牛乳	人参 かぼちゃ 葉ねぎ にら	白菜キムチ 白菜 キャベツ 玉葱 もやし	ご飯 はちみつ	ごま
21	火	牛乳 ご飯 豚肉の甘辛煮 白菜ときゅうりのさっぱり和え 味噌汁	豚肉 かまぼこ 豆腐 味噌	牛乳	人参 いんげん 青梗菜 葉ねぎ	玉葱 たけのこ しめじ 生姜 きゅうり 白菜	ご飯 砂糖 砂糖	油 ごま じゃが芋
22	水	牛乳 ご飯 肉豆腐 むきえびとキャベツのサラダ	牛肉 豆腐 えび	牛乳 わかめ	人参 人参	ごぼう えのき 玉葱 キャベツ	ご飯 砂糖	
23	木	牛乳 豚肉の生姜焼き丼 切り干し大根のピリ辛和え 味噌汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 パプリカ赤 青梗菜 人参	玉葱 生姜 切り干し大根 きゅうり えのき	麦ご飯 砂糖	ごま 油 ごま油
24	金	牛乳 ご飯 焼き肉のおろしソース にらともやしの炒め物 味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 にら かぼちゃ 葉ねぎ	玉葱 もやし たけのこ	ご飯	油 大根おろしドレッシング ごま油
27	月	牛乳 カレーライス ごぼうサラダ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 人参	玉葱 にんにく 生姜 コーン ごぼう 枝豆	ご飯 じゃが芋	カレールウ 油 フレンチドレッシング
28	火	牛乳 ★鶏そぼろ丼 小松菜の胡麻和え ★野菜たっぷりつみれ汁	鶏肉 錦糸玉子 しらす入りつみれ団子	牛乳	小松菜 人参 人参 葉ねぎ	生姜 玉葱 ごぼう 大根 しめじ 生姜	ご飯 砂糖	ごま
29	水	牛乳 麦ご飯 豚冷しゃぶ 茹で野菜 味噌汁	豚肉 厚揚げ 味噌	牛乳	青梗菜 かぼちゃ 人参 人参	キャベツ もやし なす えのき	麦ご飯	ごまドレッシング
30	木	牛乳 夏野菜丼 ★即席漬け 味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ピーマン トマト 人参 葉ねぎ	なす ズッキーニ 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり 千切り大根漬 なめこ	ご飯 澱粉	オリーブ油 ごま

・都合により献立を変更することがあります。
 ・献立名に★が付いている献立には加工品を使用しています。
 ・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。