

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和7年6月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こん 献 だて 立	あか おもに体をつくる食品		あざ おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 果物、きのこ		米、パン、めん いも、さとう	油脂 油類			
2月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		メンマは、たけのこを発酵させて作る加工食品です。麻竹という種類のたけのこを煮してから、塩漬にし、発酵させて風味を引き出します。独特な食感と味わいが特徴です。	616	26.9
	ビビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく、もやし	さとう	こめあぶら ごま、ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご				さとう、でんぶん	あぶら			
	はるさめスープ	ハム		にんじん	はくさい、とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ				
	アーモンドこざかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド			
3火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日のごはんは、安城市で取り組を進めている水田貯留の田んぼで作ったお米を使用します。水田貯留とは、豪雨の時に町で洪水が起こらないようにする仕組みです。みなさんが住んでいる町を守っている田んぼでできたお米をぜひ味わってください。	603	25.8
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	でんぶん、パンこ こむぎこ	あぶら なたねあぶら			
	キャベツのなめたけあえ			チンゲンサイ	キャベツ、えのきたけ	さとう				
	めったじる	ぶたにく ミックスみそ	わかめ	にんじん	こんにゃく だいこん、ごぼう					
	やさいふりかけ	けずりおし、だいず いんげんまめ	わかめ、のり あおさ	グリーンピース、かぼちゃ にんじん、トマト		さとう、こむぎこ でんぶん	ごま、あぶら			
4水	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		とうもろこしの秘密を知っていますか。とうもろこしは、ひげと同じ数だけ粒がついています。ひげのついた生のとうもろこしを見つけたら、細かく観察してみるのが面白いですね。	615	25.2
	ボイルソーセージ	ソーセージ								
	サワーキャベツ				キャベツ とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	さとう	オリーブオイル ホワイトルウ			
	コーンスープ(乳除)	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん		じゃがいも				
	こぶくろケチャップ									
5木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。みなさんにずっと歯を大切にしてほしいという思いから、今日はおかみかみ献立として、たこの唐揚げや、たけのこなど歯ごたえのある食品を取り入れています。よくかんで食べてください。	596	28.9
	たこのからあげ	たこ				こめこ、でんぶん	なたねあぶら			
	なまあげのもの	とりにく、かまぼこ なまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ、だいこん しいたけ	さとう、でんぶん				
	おひたし			こまつな	もやし	さとう				
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日のかにしゅうまいにはかにが使われています。かにには、体をつくるたんぱく質、体の働きを維持するのに大切な亜鉛、貧血予防に役立つ銅など、様々な栄養素を含んでいます。味だけでなく、栄養素にも注目したいですね。	623	25.3
6金	かにしゅうまい	たら、かに			たまねぎ	でんぶん さとう、こむぎこ	ラード			
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし					
	たくじょうちゅうかうふドレッシング						ドレッシング			
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
9月	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		きしめんとは、平たい形をしたうどんの一種です。名古屋で生まれたと思われがちですが、江戸時代に刈谷市でつくられていた「芋川うどん」がもとになったといわれています。食べ物の歴史について調べてみるのも面白いですね。	652	25.7
	ごもくきしめんのしる	とりにく あぶらあげ ぶたにく とりレバー		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しいたけ	さとう				
	ミンチカツ				たまねぎ	パンこ、こむぎこ こめこ、でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	はものやさいのしそひじきあえ	ひじき、かんてん	こまつな	キャベツ		さとう				
	アセロラミニゼリー			アセロラ		さとう				
10火	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、げんまい		ロウカット玄米とは、玄米のロウの部分を取り除き、食べやすくしたお米です。白米に比べるとかみ応えがあり、栄養価も高いのが特徴です。	622	23.6
	チキンカレー(乳除)	とりにく	チーズ、だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	やさいソテー	ベーコン		あかパブリカ	キャベツ、とうもろこし		こめあぶら			
	れいとうみかん				みかん					
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
11水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ			こめ		みそ汁は、日本料理の代表的な汁物です。みその種類、だしの種類、中に入れる実の種類など多くのバリエーションがあります。自分好みのみそ汁を見つけてみるのも良いですね。	635	23.4
	きんぴらにくだんご	とりにく、おか だいず			たまねぎ、ごぼう しょうが	パンこ、さとう でんぶん	ラード ごまあぶら			
	キャベツのゆかりあえ			あかじそ にんじん はねぎ	キャベツ えのきたけ たまねぎ、しろねぎ					
	みそしる	とうふ、あぶらあげ あかみそ				さとう、こむぎこ	あぶら			
	☆チーズドッグ	たまご	チーズ、だっしふんにゅう							
12木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		こんにゃくは、江戸時代に「体の砂おろし」と呼ばれていました。砂とは体に不要なもののことで、江戸時代の人たちは、こんにゃくを食べるとお腹の中を掃除してくれることを知っていました。	590	19.4
	かぼちゃひきにフライ	ぶたにく		かぼちゃ		パンこ、さとう、こむぎこ こめこ、でんぶん	なたねあぶら			
	ごぼうのあまからいため			にんじん	ごぼう、きパブリカ	さとう	こめあぶら			
	はちはいじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	こんにゃく、たまねぎ、だい しろねぎ、しいたけ					
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
13金	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		【司書より】今日の図書コラボメニューはオムレツ!これは中学校で習う「揚子」という語に由来する料理です。主人公が小さな頃からお世話になった修道士と、西洋料理店で食べた最後の料理として登場します。	687	26.8
	オムレツ	たまご		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	さとう	あぶら			
	ポテのドイツふう	ソーセージ		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン	じゃがいも さとう	オリーブオイル			
	カラフルマリネ					さとう				
	いちごジャム				いちご	さとう				
16月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		愛知県はうずら卵の生産が盛んで、全国の70%をしめており、そのほとんどが豊橋市で生産されています。うずら卵は鶏卵に比べがさいですが、栄養価が高く、ビタミン類は鶏卵の2倍近く含まれています。	631	24.7
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	なたねあぶら ラード			
	きりばしだいこんのサラダ				きりばしだいこん、きゅうり					
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
17火	さばのしおやき	さば						のっぺい汁とは、全国各地で食べられている郷土料理の一つです。蓮子で書くと「餅」という字が使われますが、餅は入ってあらず、餅を入れたような濃厚なとろみのある汁ということで、この名前が付いたといわれています。	617	25.7
	アーモンドあえ				もやし、キャベツ	さとう	アーモンド			
	のっぺいじる	とりにく、ちくわ		にんじん	だいこん こんにゃく、ごぼう	でんぶん				
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	さばのしおやき	さば								

日 曜	こ 献 だ 立	あか おもに体をつくる食品		あど おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		ルギー	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		(kcal)	
主 食、牛 乳 主 菜、副 菜、汁 物、その他の順序		肉・魚・卵 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海藻		その他の野菜 緑黄色野菜		米・パン・めん いも・さとう		たん
		肉・魚・卵 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海藻		その他の野菜 緑黄色野菜		米・パン・めん いも・さとう		ばく
		肉・魚・卵 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海藻		その他の野菜 緑黄色野菜		米・パン・めん いも・さとう		質
		肉・魚・卵 豆・豆製品		牛乳・乳製品 小魚・海藻		その他の野菜 緑黄色野菜		米・パン・めん いも・さとう		(g)
18 水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのいちじくソースかけ きゅうりのふくじんづけあえ あいちのしらすいりつまれじる ☆がまごおりみかんゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、いちじく レモン きゅうり、ふくじんづけ だいこん、しょうが みかん	こめ でんぶん、さとう じゃがいも さといも、さとう さとう	地場産物を 味わおう！	今日は、「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。愛知県産の食べ物を多く使っています。いちじくは安城市でたくさん作られており、いちじくソースに使われているジャムも安城市産のいちじくを使って作られています。地元の食材を味わって食べましょう。	635 24.5	
19 木	ごはん ぎゅうにゅう あじのいそペフライ こうやどうふのいりに きゅうりとわかめのすのもの クロワッサン ぎゅうにゅう わかどりのマーレードやき キャベツのツナに さっぱりきゅうり ココアぎゅうにゅうのもと	あじ こうやどうふ とりにく、はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	こめ パンこ、でんぶん こむぎこ さといも、さとう さとう	なたねあぶら あぶら	さやいんげんは、いんげん豆の若いさを食べる野菜で、キュッキュとした歯ごたえが特徴です。成長が早く1年に3度収穫できることから、関西では「三度豆」とも呼ばれています。	644 29.7	
20 金	ごはん ぎゅうにゅう わかどりのマーレードやき キャベツのツナに さっぱりきゅうり ココアぎゅうにゅうのもと	とりにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	なつみかん、みかん キャベツ、たまねぎ きゅうり	パン さとう じゃがいも さとう		クロワッサンは、荷蘭にも分かれた見た目と、サクサクの食感が特徴のパンです。見た目の形から、フランス語で「三日月」を意味するクロワッサンという名前が付けられたといわれています。	660 30.3	
23 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ おやこに (卵除) チンゲンサイのたくあんあえ きらずあげ	いわし とりにく、たまご かまぼこ おから	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	うめ たまねぎ、しょうが キャベツ、たくあんづけ	こめ さとう、でんぶん じゃがいも さとう こむぎこ、さとう	あぶら	いわしは小さいですが、栄養価の高い青魚の一種です。カルシウムが豊富だけでなく、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも多く含まれています。ほかに血液の流れを良くするEPAやDHAも豊富です。栄養たっぷりのいわしをしっかりと食べましょう。	675 29.8	
24 火	ごはん ぎゅうにゅう しのだのみそかけ ぶたにくとこんさいのきんぴら のりずあえ たくじょうあまみそ	とうふ あぶらあげ、たら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん ピーマン	こんにやく、たけのこ ごぼう きゅうり、もやし しょうが	こめ でんぶん、さとう じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	ごぼうは根菜の一種で、日本では昔から食べられている野菜です。しかし、独特な苦みが原因で、海外ではほとんど食べられていませんでした。最近では、箸や食感、健康面に良い食材として、海外でも注目されています。	648 24.2	
25 水	ごはん ぎゅうにゅう こめこコロッケ あおなのナムル ワナンスープ ☆フローズンヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう おから	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ はくさい、きくらげ たまねぎ、メンマ	こめ じゃがいも さとう、こめこ こむぎこ	なたねあぶら ごま、ごまあぶら	米粉とは、お米を細かくくだいて作った粉で、昔から和菓子の材料として使われてきました。最近ではより細かな粉を作れるようになり、パンやお菓子作りなどにも小麦粉のかわりに使われるようになってきました。	647 18.6	
26 木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのぎんがみやき にくじゃが きゅうりのこんぶあえ	さんま、みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ しいたけ、きゅうり	こめ さとう、こめこ じゃがいも さとう さとう		日本の家庭料理の定番である肉じゃがは、明治時代以降に誕生しました。イギリスで食べたビーフシチューを日本でも食べたいとお願ひされたビーフシチューを知らないシェフが、しょうゆとさとうで味付けして作ったものが、肉じゃがの原型といわれています。	653 28.9	
27 金	ソフトめん ぎゅうにゅう ジャージャーめんのぐ はるまき ひじきサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぶたにく あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にら	にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ、たけのこ、もやし キャベツ、もやし エリンギ えだまめ、とうもろこし	ソフトめん さとう、でんぶん でんぶん さとう、こむぎこ	ごまあぶら、あぶら なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	ジャージャーめんとは、中華料理の一種で、甘辛い味付けをした肉みそをめんにかからめて食べるめん料理です。ひき肉と細かく切ったしいたけとたけのこのどの食材をテンメンジャンや赤みそなどで味付けしています。	728 30.3	
30 月	ごはん ぎゅうにゅう こめこしゃもフライのあますかけ(2こ) キャベツのごまあえ さといもいりぶたじる	 ぶたにく、あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ	にんじん にんじん はねぎ	キャベツ だいこん、しろねぎ	こめ こめこ、でんぶん、さとう さとう さといも	なたねあぶら ごま	豚汁に使われている豚肉には、体を作るもとであるたんぱく質が多く含まれています。また、ビタミンB1も多く含まれ、エネルギーをつくるサポートをしてくれ、疲労回復効果もあります。	639 25.6	
よくかわと、どんないいことがあるのかな？									650 13-20	

よくかむと、どんないいことがあるのかな？



6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。よくかんで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康にとって、いいことがたくさんあります。6つのいいことを確認してみましょう。

おいしく味わえる 	食べすぎを防ぐ 満腹感 	むし歯を防ぐ
消化を助け、栄養の吸収が高まる 	歯並びがよくなる 	脳のたろきがよくなり、心を安定させる

おしらせ

卵除 乳糖 は、除去対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。

は、かみかみメニューです。

☆は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつのきゅうしょくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

