

令和7年6月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 主にエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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蒸してから、塩漬けにし、発酵させて風味を引き出します。独特な食感と味わいのが特徴です。	761	
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく、もやし	さとう	米油、ごま、ごま油			
	錦糸卵	卵				さとう、でんぶ	油			
	春雨スープ	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				
アーモンド小魚			かたくちいわし			さとう	アーモンド	31.4		
3火	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日のごはんは、安城市で取り組み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。	752	
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	でんぶ、パン粉、小麦粉	油、なたね油			
	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				
	めった汁	豚肉、ミックスみそ	わかめ	にんじん	こんにゃく、大根、ごぼう					
野菜ふりかけ	削り節、大豆、いんげん豆	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、小麦粉、でんぶ	ごま、油	30.4		
4水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			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も面白いですね。	773	
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう				
	コーンスープ(乳除)	鶏肉	牛乳、脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	オリーブオイル、ホワイトルウ			
小袋ケチャップ								30.2		
5木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	749	
	たこの唐揚げ	たこ				米粉、でんぶ	なたね油			
	生揚げの煮物	鶏肉、かまぼこ、生揚げ		にんじん、さやいんげん	たけのこ、大根、しいたけ	さとう、でんぶ				
	おひたし			小松菜	もやし	さとう				
6金	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日のかにしゅうまいにはかにが使われています。かには、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。	824	
	かにしゅうまい(2個)	たら、かに			たまねぎ	でんぶ、さとう、小麦粉	ラード			
	豆腐のオイスターソース炒め	豚肉、豆腐、赤みそ		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	ごま油			
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり、とうもろこし					
卓上中華風ドレッシング							ドレッシング	32.2		
9月	きしめん 牛乳		牛乳			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。	768	
	五目きしめんの汁	鶏肉、油揚げ		にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ、しいたけ	さとう				
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、小麦粉、米粉、でんぶ、さとう	なたね油			
	葉物野菜のしそひじきあえ		ひじき、寒天	小松菜	キャベツ	さとう				
アセロラミニゼリー				アセロラ	さとう			30.0		
10火	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		ロウカット玄米とは、玄米のロウの部分を取り除き、食べやすいたお米です。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。	780	
	チキンカレー(乳除)	鶏肉	チーズ、脱脂粉乳	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			
	野菜ソテー	ベーコン		赤パプリカ	キャベツ、とうもろこし		米油			
冷凍みかん				みかん				28.3		
11水	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			米		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。	806	
	きんぴら肉団子(2個)	鶏肉、おから、大豆			たまねぎ、ごぼう、しょうが	パン粉、さとう、でんぶ	ラード、ごま油			
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ					
	みそ汁	豆腐、油揚げ、赤みそ		にんじん、葉ねぎ	えのきたけ、たまねぎ、白ねぎ	さとう、小麦粉	油			
☉チーズドッグ	卵	チーズ、脱脂粉乳				さとう、小麦粉		29.2		
12木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	774	
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ		パン粉、さとう、小麦粉、米粉、でんぶ	なたね油			
	ごぼうの甘辛炒め			にんじん	ごぼう、黄パプリカ	さとう	米油			
	八杯汁	豆腐、油揚げ		にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、たまねぎ、大根、白ねぎ、しいたけ					
13金	スライスパン 牛乳		牛乳			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「握手」という話にてくる料理です。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。	843	
	オムレツ	卵				さとう	油			
	ポテトのドイツ風煮	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも				
	カラフルマリネ			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル			
	いちごジャム				いちご	さとう				
16月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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小さいですが、栄養価が高く、ビタミンは鶏卵の2倍近く含まれています。	858	
	中華飯の具	豚肉、えび、うずら卵		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	ごま油			
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ、にんにく	パン粉、でんぶ、小麦粉、さとう	なたね油、ラード			
	切り干し大根のサラダ		チーズ		切り干し大根、きゅうり					
角チーズ								32.1		
17火	ごはん 牛乳		牛乳			米		のっぺい汁とは、全国に分布する郷土料理の一つです。漢字で書くと「餅」という字が使われますが、餅は入っておらず、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。	773	
	さばの塩焼き	さば								
	アーモンドあえ				もやし、キャベツ	さとう	アーモンド			
	のっぺい汁	鶏肉、ちくわ		にんじん	大根、こんにゃく、ごぼう	でんぶ				

日 曜	献 立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)			
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
		1群	2群	3群	4群	5群	6群						
主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序		肉・魚・卵 豆・豆制品	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・さとう	油脂 種実類						
6月18日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。													
18	水	ごはん	牛乳	牛乳		米		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も生産が盛んで、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。地元産の食材を味わって食べましょう。	782	29.1			
		ハンバーグのいちじくソースかけ	鶏肉			たまねぎ、いちじく、レモン	でんぶん、さとう				地場産物を味わおう!		
19	木	きゅうりの福神漬あえ				きゅうり、福神漬		さやいんげんは、いんげん豆の若いさやを食べる野菜で、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。	776	33.4			
		愛知のしらす入りつみれ汁	たら、油揚げ、赤みそ	あおさ	にんじん	大根、しょうが	里いも、さとう				油		
		蒲郡みかんゼリー		しらす干し	チンゲンサイ	みかん	さとう						
		あじの磯辺フライ	あじ	青のり			米				なたね油、油		
20	金	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐		にんじん	たまねぎ	里いも、さとう	クロワッサンは、何層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。	749	34.7			
		きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉、はんぺん	わかめ	さやいんげん	きゅうり	さとう						
		クロワッサン	牛乳	牛乳			パン						
		若鶏のマーレード焼き	鶏肉			夏みかん、みかん	さとう						
23	月	キャベツのツナ煮	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	クロワッサンと合わせて食べると、さとうの甘みも楽しめます。	749	34.7			
		さっぱりきゅうり				きゅうり	さとう						
		ココア牛乳の素					さとう						
		ごはん	牛乳	牛乳		米					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。	810	33.4
		いわしの梅煮	いわし			梅	さとう、でんぶん						
親子煮	鶏肉、卵	かまぼこ	にんじん	さやいんげん	たまねぎ、しょうが	じゃがいも							
チンゲンサイのたくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ、たくあん漬	さとう								
さらす揚げ	おから				小麦粉、さとう	油							
24	火	ごはん	牛乳	牛乳		米		ごぼうは根菜の一種で、日本では昔から食べられていた野菜です。しかし、独特な香りが原因で、海外ではほとんど食べられていませんでした。最近では、香りや食感、健康面に良い食材として、海外でも注目されています。	805	28.1			
		信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん		でんぶん、さとう				油		
		豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		にんじん	こんにゃく、たけのこ	じゃがいも、さとう				ごま		
		のり酢あえ		のり	ピーマン	きゅうり、もやし	さとう						
卓上甘みそ	みそ			しょうが	さとう	ごま							
25	水	ごはん	牛乳	牛乳		米		米粉とは、お米を細かく砕いて作った粉で、古く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。	788	21.3			
		米粉コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、さとう、米粉				なたね油		
		青菜のナムル			チンゲンサイ	キャベツ					ごま、ごま油		
		ワンタンスープ			にんじん	はくさい、きくらげ	小麦粉						
フローズンヨーグルト		ヨーグルト		たまねぎ、メンマ									
26	木	ごはん	牛乳	牛乳		米		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願った。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のが、肉じゃがの原型といわれています。	814	34.2			
		さんまの銀紙焼き	さんま、みそ				さとう、米粉						
		肉じゃが	豚肉		にんじん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも				さとう		
		きゅうりの昆布あえ		昆布	さやいんげん	しいたけ、きゅうり	さとう						
27	金	ソフトめん	牛乳	牛乳		ソフトめん		ジャージャーめんとは、中華料理の一種で、甘い味付けをした肉みそめんに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げやたけのこの道具材をテンメンジャンや赤みそなどで味付けしています。	913	37.5			
		ジャージャーめんの具	豚肉、赤みそ		にんじん	にんにく、しょうが	たまねぎ、しいたげ				さとう、でんぶん		
		春巻	豚肉		にんじん	キャベツ、もやし	でんぶん				ごま油、油		
		ひじきサラダ		ひじき	にんじん	エリンギ	さとう、小麦粉				なたね油		
卓上ノンエッグマヨネーズ				枝豆、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ							
30	月	ごはん	牛乳	牛乳		米		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B ₆ 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。	771	29.1			
		米粉ししゃもフライの甘酢かけ(2個)		ししゃも			米粉、でんぶん				なたね油		
		キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう				ごま		
里いも入り豚汁	豚肉、油揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん、葉ねぎ	大根、白ねぎ	里いも								

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。

<p>おいしく味わえる</p>	<p>食べすぎを防ぐ</p>	<p>むし歯を防ぐ</p>
<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p>	<p>歯並びがよくなる</p>	<p>脳のはたらきがよくなり、心を安定させる</p>

お知らせ

〔卵除〕〔乳除〕は、除去食対応メニューです。

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。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

