

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)



安城市南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		あか 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 ぱく 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		こめ、パン、めん いも、さとう	ゆし 油脂 種実類			
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、安城市で取り組んで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					
	やさしいふりかけ	けずりぶし、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
	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	オリーブオイル			
	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	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ホワイトルウ			
	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		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。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うもろの煮汁ということで、この名前が付いたといわれています。	617	25.7
	さばのしおやき	さば				さとう	アーモンド			
	アーモンドあえ				もやし、キャベツ					
	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				
	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん				
6金	ジャージャーめんのぐ	ぶたにく あかみそ		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ、たけのこ、もやし	さとう、でんぶん		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やたけのこなどの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。	728	30.3
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	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			
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ、とうもろこし					
	たくじょうノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ			
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
9月	たこのからあげ	たこ				こめこ、でんぶん	なたねあぶら	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たいという思いから、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。	596	28.9
	なまあげのにも	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				
	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				
	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			
10火	やさしいソテー	ベーコン		あかパプリカ	キャベツ、とうもろこし		こめあぶら	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
	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				
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん		でんぶん、さとう	あぶら			
	ぶたにくとこんさいのきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	こんにゃく、たけのこ ごぼう	じゃがいも さとう	ごま			
11水	のりずあえ		のり		きゅうり、もやし	さとう		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、香りが食感、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
	たくじょうあまみそ	みそ			しょうが	さとう	ごま			
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	こめこコロッケ	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう、こめこ	なたねあぶら			
	あおなのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごまあぶら			
12木	ワナンスープ			にんじん	はくさい、きくらげ たまねぎ、メンマ	こむぎこ		梁粉とは、お米を細かくくたいて作った粉で、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
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト							
	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン				
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら			
	ポテトのドイフうに	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				
13金	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 いちご	さとう	オリーブオイル	【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」という語にでてる料理です。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
	いちごジャム					さとう				
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ				
	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			
16月	きりばしだいこんのサラダ				きりばしだいこん、きゅうり			髪知草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、ビタミン類は鶏卵の2倍近く含まれています。	631	24.7
	クロワッサン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン				
	わかどりのマーレードやき	とりにく			なつみかん、みかん	さとう				
	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
17火	ココアぎゅうにゅうのもと					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

日 曜	こん 献 だて 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		青 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・乳製品 主菜、副菜、汁物、その他の順序	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			
18 水	6月18日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。									
	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ、いちじく レモン	でんぶん、さとう じゃがいも	地場産物を 味わおう！		635	24.5
	ハンバーグのいちじくソースかけ				きゅうり、ふくじんづけ					
	きゅうりのふくじんづけあえ		たら、あぶらあげ あかみそ	あおさ しらすばし	にんじん チンゲンサイ	だいこん、しょうが	さといも、さとう	あぶら		
	あいちのしらすいりつまれじる				みかん	さとう				
19 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」と呼ばれていた。 砂とは体に不要なもので、 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	さとう	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、だいこん しろねぎ、しいたけ					
20 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こめ			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食べたいとお願いさ されたビーフシチューを知らないシェフが、しう 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
	さんまのぎんがみやき	さんま、みそ			さとう、こめこ					
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう				
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		しいたけ、きゅうり	さとう				
23 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こめ			いわしは小さいですが、栄養価の高い 青魚の一種です。カルシウムが豊富な 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。ほかにも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 いわしをしっかり食べましょう。	675	29.8
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう、でんぶん				
	おやこに (卵除)	とりにく、たまご 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 さとう				
	チンゲンサイのたくあんあえ			チンゲンサイ	キャベツ、たくあんづけ					
	きらずあげ	おかから				こむぎこ、さとう	あぶら			
24 火	ごはん	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 に列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
	きしめん				きしめん					
	ごもくきしめんのしる	とりにく あぶらあげ		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	ぶたにく とりレバー			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				
25 水	アセロラミニゼリー				アセロラ					
	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
	かにしゅうまい	たら、かに			たまねぎ	でんぶん	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		ドレッシング			
26 木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こめ			きしめん		
	あじのいそペフライ	あじ	あおりの		パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら あぶら			644	29.7
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ	さといも、さとう				
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう				
27 金	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、おから 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	キャベツ					
	みそしる	とうふ、あぶらあげ あかみそ		はねぎ	えのきたけ たまねぎ、しろねぎ	さとう、こむぎこ	あぶら			
	☆チーズドッグ	たまご	チーズ、だしふんにのり							
30 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	こめ			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
	こめこしやもフライのあますかけ(2こ)		ししやも		こめこ、でんぶん、さとう	さとう	なたねあぶら ごま			
	キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ					
	さといもいりぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ	さといも				
よくかむと、どんないいことがあるのかな？								摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	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 	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 	脳のたはらきがよくなり、心を安定させる 

おしらせ

(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。

こんげつき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」ととれるたべもの



こめ もやし チンゲンサイ きゅうり たまねぎ いちじく

