

令和7年6月学校給食献立表

(中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

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・さとう	油脂 種実類			
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	31.4
	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				
3 火	アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド	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	30.4
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	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					
4 水	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	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	30.2
	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン				
	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			
5 木	小袋ケチャップ							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、餅を投入し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	30.4
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	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			
6 金	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		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。	913	37.5
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん				
	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、しいたけ たけのこ、もやし	さとう、でんぶ				
	春巻	豚肉		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	でんぶ さとう、小麦粉	ごま油、油 なたね油			
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆、とうもろこし					
9 月	卓上ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ	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い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	34.5
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	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				
10 火	おひたし			小松菜	もやし	さとう		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。	780	28.3
	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米				
	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			
11 水	冷凍みかん				みかん			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
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん		でんぶ、さとう	油			
	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		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			
	のり酢あえ		のり		きゅうり、もやし しょうが	さとう				
12 木	卓上甘みそ	みそ				さとう	ごま	米粉とは、お米を細かくくだいて作った粉で、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
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	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			
	ワントンスープ			にんじん	はくさい、きくらげ たまねぎ、メンマ	小麦粉				
13 金	☆フローズンヨーグルト		ヨーグルト					【司書より】今日の図書クラブメニューはオムレツ!これは中学校で習う「握手」という話にてくろ料理です。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	31.7
	スライスパン 牛乳		牛乳			パン				
	オムレツ	卵				さとう	油			
	ポテのドイツ風煮	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			
16 月	いちごジャム				いちご	さとう		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、ビタミン類は鶏卵の2倍近く含まれています。	858	32.1
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦				
	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				切り干し大根、きゅうり					
17 火	角チーズ		チーズ					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
	クロワッサン 牛乳		牛乳			パン				
	若鶏のマーマレード焼き	鶏肉			夏みかん、みかん	さとう				
	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				
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
	ココア牛乳の素					さとう				

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 ばく 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・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 ハンバーグのいちじくソースかけ きゅうりの福神漬あえ 愛知のしらす入りつみれ汁 蒲郡みかんゼリー	鶏肉 たら、油揚げ 赤みそ	牛乳 小魚		たまねぎ、いちじく レモン きゅうり、福神漬 大根、しょうが みかん	米 でんぶん、さとう じゃがいも さとう	地場産物を 味わおう！ 油	今日は、「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。愛知県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。地元の食材を味わって食べましょう。	782	29.1
19 木	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ごぼうの甘辛炒め 八杯汁	豚肉 豆腐、油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん 葉ねぎ	ごぼう、黄パプリカ こんにゃく、たまねぎ 大根、白ねぎ、しいたけ	米 パン粉、さとう 小麦粉、米粉、でんぶん さとう	なたね油 米油	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。砂とは体には不要なもので、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。	774	23.7
20 金	ごはん 牛乳 さんまの銀紙焼き 肉じゃが きゅうりの昆布あえ	さんま、みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ しいたけ、きゅうり	米 さとう、米粉 じゃがいも 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ンチャーを日本でも食べたいと願ったビーフンチャ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。	814	34.2
23 月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 親子煮 (卵除) チンゲンサイのたくあんあえ きらず揚げ	いわし 鶏肉、卵 かまぼこ おから	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	梅 たまねぎ、しょうが キャベツ、たくあん漬	米 さとう、でんぶん じゃがいも さとう		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と食べましょう。	810	33.4
24 火	きしめん 牛乳 五目きしめんの汁 ミンチカツ 葉物野菜のしそひじきあえ アセロラミニゼリー	鶏肉、油揚げ 豚肉、鶏レバー	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ アセロラ	きしめん さとう パン粉、小麦粉 米粉、でんぶん、さとう さとう	なたね油	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。食べ物歴史について調べてみるのも面白いですね。	768	30.0
25 水	ごはん 牛乳 かにしゅうまい (2個) 豆腐のオイスターソース炒め コーンサラダ 卓上中華風ドレッシング	たら、かに 豚肉、豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ、たけのこ きくらげ キャベツ、きゅうり とうもろこし	米 でんぶん さとう、小麦粉 さとう、でんぶん	ラード ごま油 ドレッシング	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。	824	32.2
26 木	ごはん 牛乳 あじの磯辺フライ 高野豆腐の炒り煮 きゅうりとわかめの酢の物	あじ 高野豆腐 鶏肉、はんぺん	牛乳	青のり にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり	米 パン粉、でんぶん 小麦粉 里いも、さとう	なたね油、油	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
27 金	わかめごはん 牛乳 きんぴら肉団子 (2個) キャベツのゆかりあえ みそ汁 チーズドッグ	鶏肉、おから 大豆 豆腐、油揚げ 赤みそ 卵	牛乳 わかめ 牛乳、わかめ	赤じそ にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、ごぼう しょうが キャベツ えのきたけ、たまねぎ 白ねぎ	米 パン粉、さとう でんぶん さとう、小麦粉	ラード、ごま油 油	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	29.2
30 月	ごはん 牛乳 米粉ししゃもフライの甘酢かけ (2個) キャベツのごまあえ 里いも入り豚汁	ししゃも 豚肉、油揚げ、赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ	米 米粉、でんぶん さとう 里いも	なたね油 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B ₆ も多く含まれ、エネルギーをつくるサポートしてくれ、疲労回復効果もあります。	771	29.1
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(%)	830 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 	脳のたろろきがよくなり、心を安定させる

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。

⓪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

