

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
令和8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 ぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
1月	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		じゃがいもは代表的な種類に、「男しゃく」と「メークイン」があります。男しゃくはホクホクとした食感でポテトサラダやコロコロと、メークインは蒸し料理にいたいたカレーのような煮込み料理に向いています。	634	28.6
	たらぎのみやき	たら、みそ			さとう、でんぷん	あぶら				
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく、たまねぎ えだまめ	じゃがいも、さとう				
	きゅうりのふくじんづけあえ				きゅうり、ふくじんづけ	ごま				
2火	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう				こめ、げんまい		なすは夏野菜の印象が強いですが、愛知県では4月から6月が出荷のピークです。長なす、米なす、丸なす、小なすなど、その土地や季節にあわせて様々な種類のなすが収穫されます。愛知県では、中長なすの「千両なす」という品種が多く栽培されています。	651	22.4
	なつやさいのカレー	ふたにく	チーズ	ピーマン	たまねぎ、なす	カレールー				
	ジャーマンポテト	ソーセージ	だっしふんにゅう	かぼちゃ、トマト	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル			
	れいとうみかん				みかん					
3水	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		今月のアジア大会応援献立は、サウジアラビアの料理です。カブサは肉とスパイスを一緒に炊き込んだ料理です。サウジアラビアは暑い乾燥した地域なので、食材を腐りにくくするスパイスや、乾燥に強く保存ができるひよこ豆などがよく食べられています。	597	25.9
	◎カブサのく	とりにく		トマト	たまねぎ、レモン にんにく	こめあぶら アーモンド				
	ひよこまめのサラダ	だいち、ひよこまめ			えだまめ、きゅうり	ノンエッグマヨネーズ				
	ファイバースープ	ソーセージ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ	おおむぎ				
4木	クロワッサン	ぎゅうにゅう				パン		生のトマトは苦手でも、ケチャップやトマトソースを混ぜて食べると食べやすくなるという人はいませんか？トマトは煮込むことで、うまみ成分の「グルタミン酸」が引き立ち、生で食べるのと違う深い味わいになります。肉と野菜をまとめてくれる、うまみを味わいましょう。	633	25.7
	ツナいりオムレツ	たまご、まぐろ			さとう、でんぷん	あぶら				
	ぶたにくとやさいのトマトに	ぶたにく		かぼちゃ、にんじん トマト	たまねぎ、にんにく	さとう	こめあぶら			
	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			
5金	ごはん	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。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、大豆、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。	597	29.0
	かみかみにんじんごはんのく	とりにく、だいち あぶらあげ		にんじん	たけのこ、こんにゃく しいたけ	さとう				
	たこのからあげ	たこ			こめ、でんぷん	なたねあぶら				
	あいちのしらすいつみれじる	たら、しらす	しらす、あおさ	にんじん ごまつな、はねぎ	ごぼう、しろねぎ	さといも、さとう	あぶら			
8月	きしめん	ぎゅうにゅう				きしめん		いかは海では「いしめ」、水揚げされると「一杯」、干物になると「一枚」、刺身になると「一冊」「一切れ」と、形が変わるたびに数え方が変わります。今日の給食のいかは、どのような数え方をされながらみなさんの元へ届いたのでしょうか。	633	29.8
	ごもきしめんのにしる	とりにく、ちくわ あぶらあげ		にんじん ごまつな	たまねぎ、しいたけ	さとう				
	いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぷん、パンこ むぎこ	あぶら 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			
9火	わかめごはん	ぎゅうにゅう				こめ		今日のいわしは、産力をかけて調理しているの、骨ごと食べることができます。給食では、成長期である皆さんにとって必要なカルシウムをしっかり摂ることができるよう工夫をしています。魚の柔らかさを感じてみてください。	612	29.8
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう、でんぷん				
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく、たまご		にんじん、チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ	さとう				
	みずなとキャベツのそくせきづけ	こんぶ		みずな、にんじん	キャベツ	ごま				
10水	スライスパン	ぎゅうにゅう				パン		とうもろこしは6月から7月にかけて愛知県ではたくさん取れます。初夏の訪れを告げる野菜のひとつです。今日はオニオンスープに使用しています。かむほどに広がる甘みを感じてください。	683	25.5
	ハムチーズサンドフライ	ぶたにく、とりにく	チーズ		たまねぎ	さとう、パンこ むぎこ	ラード なたねあぶら			
	あおパイアのサラダ			あかパブリカ	あおパイア、きゅうり		ドレッシング			
	オニオンスープ	とりにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも、さとう	あぶら			
11木	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		愛知県はキャベツの生産量が全国トップクラスです。キャベツは近郊農業で栽培される代表的な野菜のひとつで、都市に近い利点を活かして、新鮮なうちに届けられます。農家さんの工夫を感じながらいただきます。	622	30.3
	さわらのしおこうじやき	さわら				さとう、でんぷん				
	いりどうふ	とうふ、ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ しいたけ	さとう、でんぷん				
	キャベツのしそひきあえ	ひじき、かんてん	にんじん		キャベツ	さとう				
12金	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		今日のごはんは、安城市で取り組みを進めている水田野留の田んぼで作ったお米を使用します。水田野留とは、豪雨の時に貯水が起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。	627	23.4
	とりにくのいちじくソースかけ	とりにく			いちじく、レモン	でんぷん、さとう	なたねあぶら			
	キャベツときゅうりのごまゆかり			あかじそ	キャベツ、きゅうり		ごま			
	じもとやさいのみそしる	とうふ、あぶらあげ あかみそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ					
15月	むぎごはん	ぎゅうにゅう				こめ、おおむぎ		私たちが食べているたまねぎは、根、葉、花、実のどの部分でしょうか。答えは、根でも実でもなく、葉を蓄えて厚くなった葉の部分を、しっかりと体に取り入れましょう。	601	22.9
	ビビンバのく	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			たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	さとう、でんぷん	あぶら			
	たまねぎのはるさめスープ			にんじん	たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ				
16火	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		チンゲンサイは1年を通して栽培されており、特に3月から6月ごろの生産が盛んです。チンゲンサイには骨の材料になる「カルシウム」がたくさん入っています。丈夫な体を作る手助けをしてくれます。さわやかな風味と食感を楽しんでください。	617	25.5
	さばのおかか	さば、かつおぶし			しょうが	さとう、でんぷん				
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
17水	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう				パン		「Edamame」と呼ばれるほど世界でも人気です。江戸時代に根についたまま売られていたのが、後の由来と言われています。田んぼのあぜ道を利用して作られることも多く、土地を無駄なく使う先人の知恵が詰まった野菜です。	669	27.3
	スラッピージョー	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	パンこ、さとう				
	えだまめのクリームスープ	ソーセージ			たまねぎ、えだまめ	じゃがいも	ホワイトルウ オリーブオイル			
	サイダーゼリーのフルーツあえ				パイナップル、もも、レモン	さとう				

日曜	献立	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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			
	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 油脂 種実類		
18木	ごはん ぎゅうにゅう かにしゅうまい なまあげのちゅうかに だいずもやしのちゅうかサラダ	たら、かに ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ もやし、とうもろこし	こめ でんぶん、さとう こむぎこ さとう、でんぶん	ラード ごまあぶら ドレッシング	もやしという名前は、箸い寿がぐんぐん伸びるところからつきました。ひよろひよろしていますが、実はかみゆえがばつぐんです。今日は2種類のもやしを使用しています。その音を言葉で表現するとどうなるか、かみながら確かめてください。	630 24.9
19金	6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。								
	むぎごはん ぎゅうにゅう ◎あんじょうたぶらどんぐ あいちのしそいりはるまき とりだんごのちゅうかとうにゅうスープ	ぶたにく とりにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん はねぎ、あおじそ にんじん	きゅうり、たまねぎ たまねぎ、キャベツ しろねぎ、しょうが キャベツ、もやし、きくらげ しょうが、たまねぎ	こめ、おおむぎ さとう、でんぶん はるさめ、でんぶん さとう、こむぎこ でんぶん、さとう	ごまあぶら あぶら なたねあぶら ごま	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。その中でも安城たぶら井には、安城市で生産が盛んなチンゲンサイ、きゅうり、たまねぎを使用しています。地元の恵みを味わいましょう。	640 23.7
22月	ごはん ぎゅうにゅう ごめこしゃもフライのこうみソースかけ(2) ホイコーロー きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ピーマン	しょうが、レモン キャベツ、たまねぎ、たけのこ しょうが、にんにく きりぼしだいこん、きゅうり とうもろこし、えだまめ	こめ ごめこ、でんぶん さとう さとう、でんぶん	なたねあぶら	ししゃもは「柳の葉」を神様が煮にしたというアイヌの伝説から、漢字では「柳の葉の魚」で「柳葉魚」と書きます。柳の葉のようにシュッとした細長い形をしています。この形は、水の中をスイスイ泳ぐのに適しています。	665 27.0
23火	ごはん ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ はものやさいのうめあえ ざくざくじる	ぎゅうにく、ぶたにく とりにく とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ、うめ たまねぎ、こんにやく ごぼう、しいたけ	こめ パンこ、さとう でんぶん さとう、でんぶん さといも		ざくざく汁は福島の郷土料理です。江戸時代ごろから親しまれていて、はじめは「葉を細かく切ったもの」を「ざくざく」と表現していました。それが歴史とともに「食材をざくざくと角切りにした汁物」と認識が変わり、今の形になりました。	610 24.7
24水	ごはん ぎゅうにゅう コロケ さんしょくやさいのごまあえ ほうれんそうのおやこじる(削除)	ぶたにく ぎゅうにく とりにく、たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし たまねぎ、しいたけ	こめ じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ さとう でんぶん	あぶら なたねあぶら ごま	冬の寒さに耐えて育ったこの時期のにんじんは、皮が薄くて柔らかく、甘みが強いことが特徴です。かぜを予防する力を高めたり、目の健康を守ったりする「カロテン」が豊富で、料理の彩りもよくなります。	647 25.1
25木	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース ポロニアソーセージ アスパラガスのサラダ	ぶたにく、とりレバー ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパガス	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、とうもろこし	ソフトめん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ		アスパガスは、昔から初夏がおいしい時期です。酸味をとってくれる「アスパラギン酸」という成分が豊富で、毎日かんばる皆さんにぴったりの野菜です。まはしやまはきしきで、かみほどに甘みが広がります。	712 30.0
26金	ごはん ぎゅうにゅう とんかつ みどりキャベツ(あじつき) なすとわかめのみそしる たくじょうソース	ぶたにく とりにく、とうふ あぶらあげ、ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ にんじん	キャベツ、きゅうり なす、たまねぎ	こめ パンこ、でんぶん	なたねあぶら	【旬書より】夕食の時、とうめいにんげんが現れてはく「とんかつとキャベツとわかめのみそ汁」を食べてしまいました。姿は見えないのに、おなかの中のご飯は見えています。さて、どんなことがおきるか想像してみてください。	602 25.9
29月	ごはん ぎゅうにゅう ほうれんそういりたまごやき なまあげとぶたにくのみそいため からしあえ	たまご なまあげ、ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ こまつな	キャベツ、しろねぎ しょうが、しいたけ もやし、とうもろこし	こめ さとう さといも、さとう さとう	あぶら	ほうれん草の葉が緑色なのは、太陽の光を浴びて栄養を作る「葉緑体」があるからです。光をたっぷり浴びて育ったほうれん草には、ビタミンがぎゅっと詰まっています。おいしく食べて、体の調子を整えましょう。	615 27.1
30火	ごはん ぎゅうにゅう あじのなばんづけ(2) にくだんごとせんぎりやさいのもの ひじきのツナに	あじ とりにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん にんじん	しろねぎ たまねぎ、だいこん まやぶつ えだまめ、とうもろこし	こめ でんぶん、さとう でんぶん、さとう さとう	なたねあぶら	あじにはうまみ成分が多く含まれていて、味が良いことから「あじ」という名前が付けました。漢字では「魚鱗に参りて」と書きます。おいしすぎて参りましたと言わせるところから、その名前がつけました。今が一番おいしいあじをいただきます。	635 28.4

6/4~6/10 歯と口の健康週間

6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守ることは、全身の健康を守ることに繋がっています。一生付き合っていく大切な歯を守るために、自分でできることを意識して過ごしましょう。

**よくかんで食べよう!**

よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。

むし歯を予防する	肥満を予防する	あごの発育を助ける	味覚の発達をうながす	栄養の吸収がよくなる
----------	---------	-----------	------------	------------

今月のアジア大会応援献立

＜サウジアラビア料理＞  
カブサ  
ひよこ豆のサラダ

動画はこちら

**おしらせ** (削除) 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よくとうじょうする「あんじょうし」と「とりのし」でとれるたべもの


