

令和8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	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			
1月	ごはん	牛乳				米		じゃがいもの代表的な種類に、「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ッケに、メークインは煮崩れしにくいめかーりのような煮込み料理に向いています。	793	33.8
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう、でんぶ	油			
	肉じゃが	豚肉		にんじん	こんにゃく、たまねぎ、枝豆	じゃがいも、さとう				
	きゅうりの福神漬あえ				きゅうり、福神漬		ごま			
2火	ロウカット玄米ごはん	牛乳				米、玄米		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、茶なす、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。	815	26.8
	夏野菜のカレー (乳除)	豚肉	チーズ、脱脂粉乳	ピーマン、かぼちゃ、トマト	たまねぎ、なす		カレールウ			
	ジャーマンポテト	ソーセージ			たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル			
	冷凍みかん				みかん					
3水	ごはん	牛乳				米		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米と一緒に炊き込んだ料理です。サウジアラビアは暑く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。	749	30.5
	◎カブサの具	鶏肉		トマト	たまねぎ、レモン、にんにく		米油、アーモンド			
	ひよこ豆のサラダ	大豆、ひよこ豆			枝豆、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	大麦				
4木	クロワッサン	牛乳				パン		生のトマトは苦手でも、ケチャップやトマト煮込みは食べることができ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。肉と野菜をまともてくれる、うまみを味わいましょう。	747	30.1
	ツナ入りオムレツ	卵、まぐろ				さとう、でんぶ	油			
	豚肉と野菜のトマト煮	豚肉		かぼちゃ、にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	さとう	米油			
	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	牛乳				米		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、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。	748	34.2
	かみかみにんじんごはんの具	鶏肉、大豆、油揚げ		にんじん	たけのこ、こんにゃく、しいたけ	さとう				
	たこの唐揚げ	たこ				米粉、でんぶ	なたね油			
	愛知のしらす入りつみれ汁	たら、白みそ	しらす、あおさ	にんじん、小松菜、葉ねぎ	ごぼう、白ねぎ	里いも、さとう	油			
8月	さしめん	牛乳				さしめん		いかは海では「一匹」、水揚げされると「一箱」、干物になると「一枚」、刺身になると「一刺し」「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るならみなさんの元へ届いたのでしょうか。	748	34.6
	五目さしめんの汁	鶏肉、ちくわ、油揚げ		にんじん、小松菜	たまねぎ、しいたけ	さとう				
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶ、パン粉、小麦粉	油、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			
9火	わかめごはん	牛乳		わかめ、牛乳		米		今日のいわしは、圧力をかけて調理していることで、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。	749	33.6
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう、でんぶ				
	高野豆腐の卵とじ (卵除)	高野豆腐、鶏肉、卵		にんじん、チンゲンサイ、さやいんげん	たまねぎ	さとう				
	水菜とキャベツの即席漬け		昆布	みずな、にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
10水	スライスパン	牛乳				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とれます。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。	870	31.5
	ハムチーズサンドフライ	豚肉、鶏肉	チーズ		たまねぎ	さとう、パン粉、小麦粉	ラード、なたね油			
	青パパイアのサラダ			赤パプリカ	青パパイア、きゅうり		ドレッシング			
	オニオンスープ	鶏肉		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	油			
11木	いちごジャム				いちご	さとう		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。	763	34.2
	ごはん	牛乳				米				
	さわらの塩こうじ焼き	さわら			たけのこ、たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぶ				
	いり豆腐	豆腐、豚肉		にんじん、チンゲンサイ						
12金	キャベツのしそひじきあえ		ひじき、寒天	にんじん	キャベツ	さとう		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。	784	27.7
	ごはん	牛乳				米				
	鶏肉のいちじくソースかけ	鶏肉			レモン、いちじく	でんぶ、さとう	なたね油			
	キャベツときゅうりのごまゆかり			赤しそ	キャベツ、きゅうり		ごま			
15月	地元野菜のみそ汁	豆腐、油揚げ、赤みそ		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ			私たちが食べてきたたまねぎは、根、茎、葉、花、実のどの部分でしょうか。答えは、根でも実でもなく、栄養を蓄えて厚くなった葉の一部です。重なり合った葉のパワーを、しっかり体に取り入れましょう。	770	28.9
	ごはん	牛乳				米、大麦				
	麦ごはん					さとう	米油、ごま、ごま油			
	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、でんぶ	油			
16火	たまねぎの春雨スープ			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		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。チンゲンサイには歯や骨の材料になる「カルシウム」がたっぷり入っていて、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。	755	29.2
	アーモンド						アーモンド			
	ごはん	牛乳				米				
	さばのおかか煮	さば、かつお節			しょうが	さとう、でんぶ				
17水	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		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		枝豆は英語でそのまま「edamame」と呼ばれるほど世界でも人気です。江戸時代に枝についたまま売られていたのが名前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。	825	32.9
	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			
	サンドイッチロールパン	牛乳					パン			
	スラッピージョー	豚肉		ピーマン	たまねぎ	パン粉、さとう				
17水	枝豆のクリームスープ (乳除)	ソーセージ	牛乳		たまねぎ、枝豆	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	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			
18 木	ごはん 牛乳 かにしゅうまい(2個) 生揚げの中華煮 大豆もやし中華サラダ	たら、かに 豚肉、生揚げ	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	米 でんぶん、さとう 小麦粉 さとう、でんぶん	ラード ごま油	もやしという名前は、若い芽がぐんぐん伸びるところからつきました。ひよろほりしていますが、実はかみかみ食べがつんです。今日は2種類のもやしを使用しています。その旨を言葉で表現するとどうなるか、かみながら確かめてみてください。	837 31.6	
19 金	6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。									
	麦ごはん 牛乳 ◎安城たっぶり丼の具 愛知のしそ入り春巻 鶏団子の中華豆乳スープ	豚肉 鶏肉 鶏肉、豆乳	牛乳 牛乳	チンゲンサイ にんじん にんじん	きゅうり、たまねぎ たまねぎ、キャベツ 白ねぎ、しょうが キャベツ、もやし、きくらげ しょうが、たまねぎ	米、大麦 でんぶん、さとう はるさめ、でんぶん さとう、小麦粉 でんぶん、さとう	ごま油 油、なたね油 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。その中でも安城たっぶり丼には、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。地元のおいしいものを味わいましょう。	800 28.1	
22 月	ごはん 牛乳 米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個) ホイコーロー 切り干し大根の中華サラダ	豚肉、赤みそ	牛乳 牛乳	にんじん、さいのぼり 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 切り干し大根、きゅうり とうもろこし、枝豆	米 米粉、でんぶん、さとう さとう、でんぶん	なたね油	ししゃもは「柳の葉」を神様魚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。	801 30.7	
23 火	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 葉物野菜の梅あえ ざくざく汁	牛肉、豚肉 鶏肉 鶏肉、豆腐	牛乳 牛乳	小松菜、にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ、梅 たまねぎ、こんにやく ごぼう、しいたけ	米 パン粉、さとう でんぶん さとう、でんぶん 里いも		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。	759 29.1	
24 水	ごはん 牛乳 コロッケ 三色野菜のごまあえ ほうれん草の親子汁(卵除) さかなふりかけ	豚肉、牛肉 鶏肉、卵、豆腐 削り節	牛乳 牛乳	にんじん、パセリ チンゲンサイ にんじん にんじん、ほうれん草	たまねぎ もやし たまねぎ、しいたけ	米 じゃがいも、パン粉 さとう、小麦粉 さとう でんぶん さとう、でんぶん	油、なたね油 ごま 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。免疫力を高めたり、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。	813 30.1	
25 木	ソフトめん 牛乳 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	豚肉、鶏レバー ソーセージ	牛乳 牛乳	にんじん グリーンアスパラガス	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		アスパラガスは、春から初夏が一番おいしい時期です。産地をとって「アスパラギン酸」という成分が豊富で、毎日がんばる皆さんにぴったりの野菜です。茎はしゃきしゃきしていて、かみかみに広がります。	902 36.9	
26 金	ごはん 牛乳 とんかつ みどりキャベツ(味付き) なすとわかめのみそ汁 卓上ソース	豚肉 鶏肉、豆腐、油揚げ ミックスみそ	牛乳 牛乳	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	米 パン粉、でんぶん キャベツ、きゅうり	なたね油	【司書より】夕食の時、とうめいにんげんが現れてほくの「とんかつ」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。	753 30.5	
29 月	ごはん 牛乳 ほうれん草入り卵焼き 生揚げと豚肉のみそ炒め からしあえ	卵 生揚げ、豚肉 赤みそ	牛乳 牛乳	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ、白ねぎ しょうが、しいたけ もやし、とうもろこし	米 さとう 里いも、さとう さとう	油	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。	772 32.1	
30 火	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け(2個) 肉団子と千切り野菜の煮物 ひじきのツナ煮	あじ 鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 牛乳	葉ねぎ にんじん にんじん	白ねぎ たまねぎ、大根 キャベツ 枝豆、とうもろこし	米 でんぶん、さとう でんぶん、さとう さとう	なたね油	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」という名前が付けられました。漢字では「魚偏に参る」で「鱒」と書きます。おいすぎて参りましたと言われるところから、その名前がつけられました。今が一番おいしいあじをいただきます。	772 32.2	
6/4~6/10 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。									摂取基準：エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(%) 13-20	

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。
 〇は、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



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 				

