

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)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	こん だて 献 立	おもちに体をつくる食品		おもちに体の調子を整える食品		おもち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	肉、魚、卵	牛乳、乳製品	その他の野菜	米、パン、めん	油脂		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」がたくさん入っていて、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。	617	25.5	
	さばのおかか	さば、かつおぶし		しょうが	さとう、でんぶん						
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく	ニンジン、さやいんげん	ニンジン、さやいんげん	じゃがいも、たまねぎ、しょうが	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					
2火	ロウカッげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、げんまい			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、その土地や季節に合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「平南なす」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 (乳除)	ぶたにく	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	スライスパン ぎゅうにゅう		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。かむたび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	ラード				
	あおパイアのサラダ			あかパブリカ	あおパイア、きゅうり	こむぎこ	ドレッシング				
	オニオンスープ	とりにく		ニンジン、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				
4木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			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。ひよろひよろしていますが、実はかみ応えがばつばつです。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みてください。	630	24.9	
	かにしゅうまい	たら、かに			たまねぎ	でんぶん、さとう	ラード				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく	なまあげ	ニンジン	キャベツ、たまねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら				
	だいちもやしのちゅうかサラダ		くきわかめ		もやし、とうもろこし		ドレッシング				
5金	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		きしめん			いかは海では「一匹」、水揚げされると「一鉢」、干物になると「一枚」、刺身になると「一輪」「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	
	ごもくきしめんのしる	とりにく、ちくわ	あぶらあげ	ニンジン	ごまつな	たまねぎ、しいたけ	さとう				
	いかのこみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶん、パンこ	あぶら				
	ごぼうのあまからいため			ニンジン	ごぼう、きパブリカ	さとう	こめあぶら				
8月	ごはん ぎゅうにゅう		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、だいず	あぶらあげ	ニンジン	たけのこ、こんにやく	しいたけ	さとう				
	たこのからあげ	たこ				こめこ、でんぶん	なたねあぶら				
	あいちのしらすいつつみれじる	たら、しらす	あおさ	ニンジン	ごぼう、しらす	さとう	あぶら				
9火	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ		こめ			今日のいわしは、圧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、でんぶん					
	こうやどうふのたまごとし (卵除)	こうやどうふ	たまご	ニンジン、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	とりにく、たまご	こんぶ	みずな、ニンジン	キャベツ	さとう	ごま				
10水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			ししゃもは「柳の葉」を神様が魚にしたというアイヌの伝説から、漢字では「柳の葉の魚」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	
	こめこししゃもフライのこうみソースかけ (2)			ししゃも	しょうが、レモン	こめこ、でんぶん	さとう				
	ホイコーロー	ぶたにく	あかみそ	ニンジン、さやいんげん	ピーマン	キャベツ、たまねぎ	たけのこ				しょうが、ニンニク
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん、きゅうり	とうもろこし、えだまめ					
11木	クロワッサン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン			1本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、生で食べるとは違う深い味わいになります。肉と野菜をまよめてくれる、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			たまねぎ、ニンニク	さとう	こめあぶら				
	ぶたにくとやさいのトマトに	ぶたにく		かぼちゃ、ニンジン	トマト	たまねぎ、ニンニク	さとう				
	カラフルマリネ			ニンジン	キャベツ、きゅうり	とうもろこし、レモン	さとう				
12金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			今日のごはんは、安城市で取り組みを進めている水田射留の田んぼで作ったお米を使用します。水田射留とは、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田んぼ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	でんぶん、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	ニンジン	チンゲンサイ	たまねぎ					
15月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			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。「魚骨に参る」で「鱈」と書きます。おいすぎて参りましたと言わせることから、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。	635	28.4	
	あじのなんばんづけ (2)	あじ		はねぎ	しろねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	にくだんごとせんぎりやさいのもの	とりにく		ニンジン	たまねぎ、だいこん	キャベツ	でんぶん、さとう				
	ひじきのツナに	まぐろあぶらづけ	ひじき	ニンジン	えだまめ、とうもろこし	さとう					
16火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			ほうれん草の葉が緑色なのは、太陽の光を浴びて葉緑素を作る「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	
	ほうれんそういりたまごやき	たまご			ほうれんそう	さとう	あぶら				
	なまあげとぶたにくのみそいため	なまあげ、ぶたにく	あかみそ	ニンジン	はねぎ	キャベツ、しろねぎ	しょうが、しいたけ				
	からしあえ			ごまつな		もやし、とうもろこし	さとう				
17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			桜豆は英語でそのまま「Adame」と呼ばれるほど世界でも人気です。江戸時代に横についたまま売られていたのが現在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 (乳除)	ソーセージ	ぎゅうにゅう		たまねぎ、えだまめ	じゃがいも	ホワイトル				
	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	オリーブオイル				

日 曜	献 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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				
18 木	ごはん ぎゅうにゅう 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	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	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	
19 金	6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。								640	23.7
22 月	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 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 さとう、こむぎご 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 パンこ、でんぶん なたねあぶら	ごまあぶら あぶら なたねあぶら ごま	【旬書より】夕食の時、とうめいにな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しる」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	
23 火	ごはん ぎゅうにゅう ◎カブサのぐ ひよこまめのサラダ ファイバースープ	とりにく だいず、ひよこまめ ソーセージ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ、レモン にんにく えだまめ、きゅうり たまねぎ、キャベツ	こめ こめあぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	おおむぎ	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、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	
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(卵除)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく、たまご とうふ	ぎゅうにゅう にんじん パセリ 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、こむぎご 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	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじやき いりどうふ キャベツのしそひきあえ	さわら とうふ、ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ にんじん	たけのこ、たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ さとう、でんぶん 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よ。	622	30.3	
26 金	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 カレールー	ノンエッグマヨネーズ	アスパラガスは、暑から初夏が一番おいしい時期です。食れをとってくれる「アスパラギン酸」という成分が豊富で、毎日がんばる皆さんにぴったりの野菜です。葉はしゃきしゃきしていて、かむほどに甘みが広がります。	712	30.0	
29 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ きんしたまご たまねぎのはるさめスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん	しいたけ、にんにく もやし たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	こめ、おおむぎ さとう さとう、でんぶん はるさめ さとう	こめあぶら ごま、ごまあぶら あぶら	私たちが食べてるたまねぎは、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、栄養を蓄えて厚くなった葉の一部です。量なり合った葉のパワーを、しっかりと体に取り入れましょう。	601	22.9	
30 火	ごはん ぎゅうにゅう たらのぎんがみやき にくじゃが きゅうりのふくじんづけあえ	たら、みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん	こんにゃく、たまねぎ えだまめ きゅうり、ふくじんづけ	こめ さとう、でんぶん じゃがいも、さとう ごま	あぶら	じゃがいもの代表的な種類に、「男じゃく」と「メークイン」があります。男じゃくはホクホクとした食感でポテトサラダやコロケに、メークインは蒸し料理にいたためか、レーのような煮込み料理に向いています。	634	28.6	

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

①(卵除) ②(乳糖) 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(きゅうり)ととうじょう(しょうゆ)する「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

にんじん だいこん もやし チンゲンサイ
ほうれんそう きゅうり たまねぎ なす

