

令和8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	米 さとう、めん じゃがいも さとう	油脂 種類		
1月	ごはん 牛乳		牛乳			米			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
	さばのおかか煮	さば、かつお節			しょうが	さとう、でんぷん				
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにやく 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			
2火	ロウカット玄米ごはん 牛乳		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、菜なす、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		カレールー			
	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	スライスパン 牛乳		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。かも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			
	いちごジャム				いちご	さとう				
4木	ごはん 牛乳		牛乳			米			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。ひよこまらしていますが、実はかみゆえがばつくんです。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
	かにしゅうまい(2個)	たら、かに			たまねぎ	でんぷん、さとう 小麦粉	ラード			
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぷん	ごま油			
	大豆もやしの中華サラダ		茎わかめ		もやし、とうもろこし		ドレッシング			
5金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん			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。	748 34.6
	五目きしめんの汁	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	でんぷん、パン粉 小麦粉	油、なたね油			
	ごぼうの甘草炒め			にんじん	ごぼう、黄パプリカ	さとう	米油			
8月	ごはん 牛乳		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ていこうという思いから、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ね。	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、こんにやく しいたけ	さとう				
	たこの唐揚げ	たこ				米粉、でんぷん	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			
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ので、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くださいね。	749 33.6
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう、でんぷん				
	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				
10水	ごはん 牛乳		牛乳			米			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「柳葉魚」と書き、柳の葉のようにシュッと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
	米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個)		ししゃも		しょうが、レモン	米粉、でんぷん、さとう	なたね油			
	ホイコーロー	豚肉、赤みそ		にんじん、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、にんにく	さとう、でんぷん				
	切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根、きゅうり とうもろこし、枝豆					
11木	クロワッサン 牛乳		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、生で食べるのは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。	747 30.1
	ツナ入りオムレツ	卵、まぐろ			たまねぎ、にんにく	さとう、でんぷん	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			
12金	ごはん 牛乳		牛乳			米			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
	鶏肉のいちじくソースかけ	鶏肉			レモン、いちじく	でんぷん、さとう	なたね油			
	キャベツときゅうりのごまゆかり			赤みそ	キャベツ、きゅうり		ごま			
	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					
15月	ごはん 牛乳		牛乳			米			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「鱈」と書きます。おいすぎて参りましたと言わるところから、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よ。	772 32.2
	あじの南蛮漬(2個)	あじ		葉ねぎ	白ねぎ	でんぷん、さとう	なたね油			
	肉団子と千切り野菜の煮物	鶏肉		にんじん	たまねぎ、大根 キャベツ	でんぷん、さとう				
	ひじきのツナ煮	まぐろ油漬	ひじき	にんじん	枝豆、とうもろこし	さとう				
16火	ごはん 牛乳		牛乳			米			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
	ほうれん草入り卵焼き	卵		ほうれん草		さとう	油			
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ、豚肉 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	キャベツ、白ねぎ しょうが、しいたけ	里いも、さとう				
17水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン			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。江戸時代に枝に付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
	スラッピージョー	豚肉		ピーマン	たまねぎ	パン粉、さとう				
	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	ホワイトルー 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 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	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			
18木	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	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	ざくざく汁は福島県の郷土料理です。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	
19金	6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。								800	
22月	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	鶏肉、豆腐、油揚げ ミックスみそ	わかめ 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 パン粉、でんぶ さとう、小麦粉	なたね油 油、なたね油 ごま	【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、どんなことがおさるか想像してみてください。	753 30.5
23火	ごはん 牛乳 カブサの具 ひよこ豆のサラダ ファイバースープ	鶏肉	大豆、ひよこ豆	ソーセージ	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、レモン にんにく 枝豆、きゅうり たまねぎ、キャベツ	米 米油、アーモンド ノンエッグマヨネーズ	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	
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	青のり、のり	にんじん、バセリ 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	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	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き いり豆腐 キャベツのしそひじきあえ	さわら	豆腐、豚肉	ひじき、寒天	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	米 さとう、でんぶ 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	
26金	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	ソーセージ	グリーンアスパガス	にんじん 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 キャベツ、とうもろこし	カレールウ 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。疲れをとってくれる「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。茎はしゃきしゃきしていて、かむほどに甘みが広がります。	902 36.9	
29月	ごはん 牛乳 麦ごはん ビビンバの具 錦糸卵 たまねぎの春雨スープ アーモンド	豚肉 卵	牛乳	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく、もやし にんじん	米、大麦 さとう さとう、でんぶ はるさめ	米油、ごま、ごま油 油 アーモンド	私たちが食べてるたまねぎは、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	
30火	ごはん 牛乳 たらの銀紙焼き 肉じゃが きゅうりの福神漬あえ	たら、みそ 豚肉	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ、枝豆 きゅうり、福神漬	米 さとう、でんぶ じゃがいも、さとう	油 ごま	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にくいためカレーのような煮込み料理に向いています。	793 33.8	
<p>6/4~6/10 歯と目の健康週間</p> <p>6月4日から6月10日は歯と目の健康週間です。歯と目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。</p> <p>よくかんで食べよう!</p> <p>よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。</p>									830 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。
 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

にんじん	大根	もやし	チンゲンサイ
ほうれん草	きゅうり	たまねぎ	なす

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

