



令和7年 学校給食6月分予定献立表



知多市立八幡給食センター

小学校

歯と口の健康週間

日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)
		赤 体 を 作 る		緑 体 の 調 子 を 整 え る		黄 体 を 動 か す エ ネ ル ギ ー に な る		たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
2 月	むぎごはん りゅうにゅう		牛乳			米 大麦		592
	はるまき	ぶた肉		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 でんぶん	ごま油 大豆油 油	
	ビビンバ	ぶた肉		にんじん 小松菜	にんにく もやし	砂糖	ごま油	21.8
	わかめスープ	とり肉 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ コーン ねぎ	でんぶん		
3 火	くろロールパン りゅうにゅう		牛乳			パン		620
	てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	砂糖 でんぶん	大豆油	
	やさいのスープに	ぶた肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ コーン	じゃがいも		28.0
	あかピーマンのマリネ	ツナ		赤ピーマン	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖		
4 水	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		586
	ひじきごはんのぐ	ちくわ	ひじき	にんじん	グリーンピース	砂糖		
	たことじゃがいものからあげ	たこ				じゃがいも でんぶん 米粉 油 大豆油		22.7
	ごじる	大豆 豆乳 ぶた肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ			
5 木	ソフトめん りゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		697
	にくみそかけ	ぶた肉 とり肉 油揚げ さつまあげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	砂糖 でんぶん	油	
	あつやきたまご	卵				砂糖 でんぶん		31.6
	ごぼうサラダ	ツナ			ごぼう キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	
6 金	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		603
	いわしのうめに	いわし		しそ	うめ	砂糖 でんぶん		
	やさいのごまずあえ			小松菜 にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	
	とりだんごじる	豆腐 とり肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ しょうが ねぎ			25.8
9 月	ヨーグルト		ヨーグルト					
	むぎごはん りゅうにゅう		牛乳			米 大麦		627
	やきぎょうざ 2こ	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		
	なまあげのちゅうかに	生揚げ とり肉 えび		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ	砂糖 でんぶん	油	26.7
10 火	きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ツナ		にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	ミルクロールパン りゅうにゅう		牛乳			パン		608
	たらのハーブやき	たら						
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油	31.0
11 水	ナタデポンチ				ナタデココ パインアップル			
	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		589
	けんちんしのだの にくみそかけ	油揚げ 豆腐 たら ぶた肉 とり肉 みそ	ひじき	にんじん	しょうが	砂糖 でんぶん		
	キャベツのあかじそあえ			しそ	キャベツ			24.9
12 木	みだくさんじる	ぶた肉 油揚げ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ	じゃがいも でんぶん		
	むぎごはん りゅうにゅう		牛乳			米 大麦		635
	ハヤシライス	ぶた肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
	チキンハムステーキ	とり肉 ぶた肉						23.9
13 金	コーンサラダ				コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング	
	ごはん りゅうにゅう		牛乳			米		681
	キャベツいりメンチカツ	牛肉 ぶた肉			キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油	
	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ	砂糖	ごま ごま油	27.6
	こうやどうふのたまごとじに	卵 とり肉 高野豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	砂糖 でんぶん		

★つぎのページにつづきます



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

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

歯を大切に、
毎日を健康に
すごしましょう！



日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)
		赤 体 を 作 る		緑 体 の 調 子 を 整 え る		黄 体 を 動 か す エ ネ ル ギ ー に な る		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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・砂糖	油脂・種実	
16 月	ロールパン ギゆうにゆう		牛乳			パン		671
	やきフランクフルト	フランクフルト						
	コーンクリームスープ	とり肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン エリンギ	小麦粉	バター 油	26.7
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	
17 火	ごはん ギゆうにゆう		牛乳			米		603
	たらフライのレモンソースかけ	たら			レモン果汁	小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖	油	
	にまめ	とり肉 大豆		にんじん		砂糖		28.3
	さわにわん	ぶた肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ こんにゃく ねぎ	でんぶん		
18 水	むぎごはん ギゆうにゆう		牛乳			米 大麦		599
	しゅうまい 2こ	ぶた肉			玉ねぎ	パン粉 でんぶん 小麦粉		
	なすいりマーボーどうふ	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	25.8
	はるさめとひじきのちゅうかあえ		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま ごま油	
19 木	ソフトめん ギゆうにゆう		牛乳			ソフトめん		650
	たまりしょうゆのわふうかけじる	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ ねぎ			
	わふうコロッケ		愛知を食べる 学校給食の日	にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 米粉 じゃがいも	油 大豆油	26.3
	こまつなとツナのあえもの	ツナ		小松菜	もやし	砂糖		
20 金	ごはん ギゆうにゆう		牛乳			米		606
	さばのぎんがみやき	さば	みそ			米粉 砂糖		
	ぶたにくのすきやきふうに	ぶた肉 かまぼこ 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	砂糖	油	29.3
	オレンジ				オレンジ			
23 月	むぎごはん ギゆうにゆう		牛乳			米 大麦		620
	なつやさいいり こめこのカレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	とうふハンバーグのあんかけ	豆腐 とり肉			玉ねぎ	米粉パン粉 砂糖 でんぶん	大豆油	25.3
	ふくじんづけ			しそ	大根 かりなす れんこん きゅうり しょうが なため	砂糖		
24 火	ごはん ギゆうにゆう		牛乳			米		580
	レバーいつつくね 2こ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	でんぶん 米粉パン粉 砂糖		
	ぶたにくととうがんのにももの	ぶた肉 ちくわ 生揚げ		にんじん さやいんげん	とうがん こんにゃく	砂糖		25.3
	やさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	きゅうり			
25 水	ごはん ギゆうにゆう		牛乳			米		642
	あじフリッター 2こ	あじ	オキアミ アオサ			小麦粉 でんぶん 米粉	大豆油 油	
	ビーフンいため	ツナ		にんじん ピーマン	もやし たけのこ にんにく	ビーフン	ごま油	24.4
	ピリカラじる	とり肉 豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
26 木	ごはん ギゆうにゆう		牛乳			米		637
	さばのしおやき	さば						
	じゃがいものそばろに	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ	じゃがいも 砂糖 でんぶん	油	28.4
	キャベツとたくあんのごまあえ				キャベツ 大根		ごま	
27 金	クロスロールパン ギゆうにゆう		牛乳			パン		670
	オムレツのケチャップソースかけ	卵				砂糖 でんぶん		
	やきそば	ぶた肉 ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそばめん	油	25.6
	れいとうみかん				みかん			
30 月	むぎごはん ギゆうにゆう		牛乳			米 大麦		635
	とりにくとレバーのあげに	とり肉 とりレバー			しょうが	砂糖 でんぶん	油	
	やさいとツナのあえもの	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖		27.9
	なすのみそしる	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ ねぎ			

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

今月の愛知県産の食材



米



牛乳



たまご



だいこん



とうがん



玉ねぎ



なす



きゅうり



パセリ