



# 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

中学校

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<br>(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 |             | たんばく質<br>(g)    |
|      |               | 1群<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品     | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜       | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ    | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖         | 6群<br>油脂・種実 |                 |
| 2 月  | 麦ごはん 牛乳       |                         | 牛乳                 |                   |                        | 米 大麦                        |             | 768             |
|      | 春巻き           | 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         |                 |
|      | 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  | 乾燥小魚          |                         | かたくちいわし            |                   |                        | 砂糖                          |             | 28.7            |
|      | くろロールパン 牛乳    |                         | 牛乳                 |                   |                        | パン                          |             |                 |
|      | 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         |                 |
|      | 野菜のスープ煮       | 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                       |             |                 |
| 4 水  | 赤ピーマンのマリネ     | ツナ                      |                    | 赤ピーマン             | キャベツ きゅうり レモン果汁        | 砂糖                          |             | 34.4            |
|      | 白飯 牛乳         |                         | 牛乳                 |                   |                        | 米                           |             |                 |
|      | ひじきご飯の具       | 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唐揚げ  | たこ                      |                    |                   |                        | じゃがいも でんぶん 米粉 油 大豆油         |             |                 |
| 5 木  | 呉汁            | 大豆 豆乳 ぶた肉<br>油揚げ みそ     |                    | にんじん ねぎ           | ごぼう 大根 ねぎ              |                             |             | 26.6            |
|      | ソフトめん 牛乳      |                         | 牛乳                 |                   |                        | ソフトめん                       |             |                 |
|      | 肉みそかけ         | ぶた肉 とり肉 油揚げ<br>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           |                 |
|      | 厚焼き卵          | 卵                       |                    |                   |                        | 砂糖 でんぶん                     |             |                 |
| 6 金  | ごぼうサラダ        | ツナ                      |                    |                   | ごぼう キャベツ<br>きゅうり コーン   |                             | ノンエッグマヨネーズ  | 39.7            |
|      | 白飯 牛乳         |                         | 牛乳                 |                   |                        | 米                           |             |                 |
|      | いわしの梅煮        | いわし                     |                    | しそ                | うめ                     | 砂糖 でんぶん                     |             |                 |
|      | 野菜のごま酢あえ      |                         |                    | 小松菜 にんじん          | キャベツ コーン               | 砂糖                          | ごま          |                 |
| 9 月  | とり団子汁         | 豆腐 とり肉                  |                    | にんじん ねぎ           | 玉ねぎ えのきたけ<br>しょうが ねぎ   |                             |             | 30.3            |
|      | ヨーグルト         |                         | ヨーグルト              |                   |                        |                             |             |                 |
|      | 麦ごはん 牛乳       |                         | 牛乳                 |                   |                        | 米 大麦                        |             |                 |
|      | 焼きぎょうざ 3個     | ぶた肉                     |                    | にら                | キャベツ 玉ねぎ               | 小麦粉 パン粉 でんぶん                |             |                 |
| 10 火 | 生揚げの中華煮       | 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<br>しょうが 干しいたけ | 砂糖 でんぶん                     | 油           | 32.3            |
|      | 切り干し大根の中華サラダ  | 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 牛乳   |                         | 牛乳                 |                   |                        | パン                          |             |                 |
|      | たららのハーブ焼き     | たら                      |                    |                   |                        |                             |             |                 |
| 11 水 | 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           | 37.7            |
|      | ナタデポンチ        |                         |                    |                   | ナタデココ パインアップル          |                             |             |                 |
|      | 白飯 牛乳         |                         | 牛乳                 |                   |                        | 米                           |             |                 |
|      | けんちんしのだの肉みそかけ | 油揚げ 豆腐 たら<br>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                     |             |                 |
| 12 木 | キャベツの赤じそあえ    |                         |                    | しそ                | キャベツ                   |                             |             | 29.3            |
|      | 実だくさん汁        | 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                  |             |                 |
|      | 麦ごはん 牛乳       |                         | 牛乳                 |                   |                        | 米 大麦                        |             |                 |
|      | 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       |                 |
| 13 金 | チキンハムステーキ     | とり肉 ぶた肉                 |                    |                   |                        |                             |             | 28.7            |
|      | コーンサラダ        |                         |                    |                   | コーン キャベツ きゅうり          |                             | ドレッシング      |                 |
|      | 白飯 牛乳         |                         | 牛乳                 |                   |                        | 米                           |             |                 |
|      | キャベツ入りメンチカツ   | 牛肉 ぶた肉                  |                    |                   | キャベツ 玉ねぎ               | 小麦粉 パン粉                     | 油           |                 |
| 13 金 | 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      | 32.4            |
|      | 高野豆腐の卵とじ煮     | 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                     |             |                 |

★次のページに続きます



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

歯を大切にして、  
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<br>(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     |        | たんばく質<br>(g)    |      |
|      |                    | 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 牛乳           |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | パン                  |        | 815             |      |
|      | 焼きフランクフルト          | 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<br>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  |                 | 31.1 |
|      | にんじんサラダ            |                   |                                                                                   | にんじん              | キャベツ                             | 砂糖                  | ごま     |                 |      |
| 17 火 | 白飯 牛乳              |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | 米                   |        | 752             |      |
|      | 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<br>でんぶん 砂糖  | 油      |                 |      |
|      | 煮豆                 | とり肉 大豆            |                                                                                   | にんじん              |                                  | 砂糖                  |        |                 | 32.8 |
|      | 沢煮わん               | ぶた肉 豆腐 油揚げ        |                                                                                   | にんじん ねぎ           | ごぼう 干しいたけ<br>こんにゃく ねぎ            | でんぶん                |        |                 |      |
| 18 水 | 麦ごはん 牛乳            |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | 米 大麦                |        | 774             |      |
|      | しゅうまい 3個           | ぶた肉               |                                                                                   |                   | 玉ねぎ                              | パン粉 でんぶん 小麦粉        |        |                 |      |
|      | なす入りマーボー豆腐         | 豆腐 ぶた肉 みそ         |                                                                                   | にんじん ねぎ           | なす 玉ねぎ しょうが<br>にんにく ねぎ           | 砂糖 でんぶん             | 油 ごま油  |                 | 31.8 |
|      | 春雨とひじきの中華あえ        |                   | ひじき                                                                               | 小松菜               |                                  | はるさめ 砂糖             | ごま ごま油 |                 |      |
| 19 木 | ソフトめん 牛乳           |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | ソフトめん               |        | 840             |      |
|      | たまりしょうゆの和風かけ汁      | 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                    |                     |        |                 |      |
|      | 和風コロッケ             |                   | 愛知を食べる<br>学校給食の日                                                                  | にんじん              | れんこん                             | パン粉 小麦粉 米粉<br>じゃがいも | 油 大豆油  |                 | 33.0 |
|      | 小松菜とツナのあえもの        | ツナ                |                                                                                   | 小松菜               | もやし                              | 砂糖                  |        |                 |      |
| 20 金 | 白飯 牛乳              |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | 米                   |        | 761             |      |
|      | さばの銀紙焼き            | さば                | みそ                                                                                |                   |                                  | 米粉 砂糖               |        |                 |      |
|      | ぶた肉のすき焼き風煮         | 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      |                 | 34.8 |
|      | オレンジ               |                   |                                                                                   |                   | オレンジ                             |                     |        |                 |      |
| 23 月 | 麦ごはん 牛乳            |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | 米 大麦                |        | 779             |      |
|      | 夏野菜入り<br>米粉のカレーライス | ぶた肉               | スキムミルク                                                                            | にんじん ピーマン<br>かぼちゃ | 玉ねぎ グリンピース                       | じゃがいも               | 油      |                 |      |
|      | 豆腐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<br>でんぶん    | 大豆油    |                 | 30.1 |
|      | 福神漬け               |                   |                                                                                   | しそ                | 大根 うり なす れんこん<br>きゅうり しょうが なたまめ  | 砂糖                  |        |                 |      |
| 24 火 | 白飯 牛乳              |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | 米                   |        | 756             |      |
|      | レバー入りつくね 3個        | とり肉 とりレバー         |                                                                                   |                   | 玉ねぎ                              | でんぶん 米粉パン粉 砂糖       |        |                 |      |
|      | ぶた肉ととうがんの煮物        | 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                  |        |                 | 31.0 |
|      | 野菜のしそひじきあえ         |                   | ひじき                                                                               | にんじん              | きゅうり                             |                     |        |                 |      |
| 25 水 | 白飯 牛乳              |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | 米                   |        | 834             |      |
|      | あじフリッター 3個         | あじ                | オキアミ アオサ                                                                          |                   |                                  | 小麦粉 でんぶん 米粉         | 大豆油 油  |                 |      |
|      | ビーフン炒め             | ツナ                |                                                                                   | にんじん ピーマン         | もやし たけのこ<br>にんにく                 | ビーフン                | ごま油    |                 | 30.3 |
|      | ピリカラ汁              | 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 | 白飯 牛乳              |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | 米                   |        | 809             |      |
|      | さばの塩焼き             | さば                |                                                                                   |                   |                                  |                     |        |                 |      |
|      | じゃがいものそぼろ煮         | ぶた肉 さつまあげ         |                                                                                   | にんじん              | 玉ねぎ たけのこ<br>しょうが グリンピース<br>干しいたけ | じゃがいも 砂糖<br>でんぶん    | 油      |                 | 34.1 |
|      | 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 牛乳        |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | パン                  |        | 775             |      |
|      | オムレツのケチャップソースかけ    | 卵                 |                                                                                   |                   |                                  | 砂糖 でんぶん             |        |                 |      |
|      | 焼きそば               | 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      |                 | 29.5 |
|      | 冷凍みかん              |                   |                                                                                   |                   | みかん                              |                     |        |                 |      |
| 30 月 | 麦ごはん 牛乳            |                   | 牛乳                                                                                |                   |                                  | 米 大麦                |        | 794             |      |
|      | とり肉とレバーの揚げ煮        | とり肉 とりレバー         |                                                                                   |                   | しょうが                             | 砂糖 でんぶん             | 油      |                 |      |
|      | 野菜とツナのあえもの         | ツナ                |                                                                                   | 小松菜 にんじん          | キャベツ                             | 砂糖                  |        |                 | 32.9 |
|      | なすのみそ汁             | ぶた肉 豆腐 油揚げ<br>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



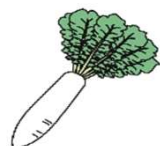
米



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