



令和8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

菌と口の健康週間

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	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	
1	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		782
		しゅうまい 3個	ぶた肉		玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 小麦粉			
		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	34.5
		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		
		ヨーグルト		ヨーグルト					
2	火	白飯 牛乳		牛乳			米		747
		あじフライのレモンソースかけ	あじ		レモン果汁	パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	油		
		たくあんときゅうりのごまあえ			大根 きゅうり			ごま	30.9
		呉汁	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			
3	水	白飯 牛乳		牛乳			米		776
		さわらの西京焼き	さわら みそ		しょうが	砂糖 でんぶん			
		生揚げのうま煮	生揚げ とり肉		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	砂糖 でんぶん		40.1
		キャベツの赤じそあえ			しそ	キャベツ			
4	木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		882
		ハンバーグの玉ねぎソースかけ	とり肉 ぶた肉		玉ねぎ	砂糖 でんぶん			
		ごぼうサラダ	ツナ		ごぼう キャベツ きゅうり			ごまドレッシング	35.2
		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	
5	金	白飯 牛乳		牛乳			米		769
		いわしの梅煮	いわし		しそ うめ	でんぶん			
		高野豆腐の卵とじ	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		34.6
		野菜のおひたし			小松菜	はくさい	砂糖		
8	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		758
		肉ひじきごはんの具	ぶた肉 とり肉	ひじき	グリンピース にんにく	砂糖			
		たことじゃがいもの唐揚げ	たこ				米粉 じゃがいも でんぶん	油	28.9
		けんちん汁	とり肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	でんぶん	ごま油	
9	火	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		804
		オムレツ	卵				でんぶん	大豆油	
		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	33.8
		ナタデココ入りいちごゼリーポンチ				パインアップル もも	ナタデココ いちごゼリー		
10	水	白飯 牛乳		牛乳			米		752
		かつおのおかか煮	かつお				砂糖 でんぶん		
		切り干し大根のあえもの	ツナ		にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	35.5
		豚汁	ぶた肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ねぎ	さといも		
		さつまいもチップス					さつまいも 砂糖	油	
11	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		836
		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						31.4
		豆まめサラダ	大豆			キャベツ えだまめ きゅうり		ドレッシング	
12	金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		874
		肉みそかけ	ぶた肉 大豆 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	
		厚焼き卵	卵				砂糖 でんぶん	大豆油	40.9
		エリンギと青菜のごまあえ			小松菜	エリンギ はくさい	砂糖	ごま	

★裏に続きます

※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



キャベツ



玉ねぎ



なす



きゅうり



ごぼう

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 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	
15 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		835
	夏野菜の米粉カレーライス	ぶた肉	スキムミルク	にんじん かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
	豆腐ハンバーグ	とり肉 豆腐			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		32.6
	ツナと大根のサラダ	ツナ			大根 きゅうり コーン		ドレッシング	
16 火	白飯 牛乳		牛乳			米		777
	けんちんしのだのたれかけ	油揚げ 豆腐 たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん		
	ひじきと大豆の炒め煮	大豆 とり肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	31.8
	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 ねぎ こんにゃく	でんぶん		
17 水	白飯 牛乳		牛乳			米		822
	なすみそメンチカツ	ぶた肉 みそ			なす 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	油	
	肉じゃが	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ グリンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	30.1
	オレンジ				オレンジ			
18 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		778
	たらのハーブ焼き	たら						
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	33.6
	クリームシチュー	とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン	じゃがいも 小麦粉	バター 油	
19 金	白飯 牛乳		牛乳			米		809
	とり肉の魚醤からあげ	とり肉				でんぶん	油	
	小松菜のごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	30.3
	しらす入りつみれ団子汁	たら 油揚げ みそ	しらす アオサ	にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ		油	
	蒲郡みかんゼリー				みかんゼリー			
22 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		719
	さばの銀紙焼き	さば みそ				米粉 砂糖		
	春雨とひじきのあえもの		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま	32.8
	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		
23 火	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		851
	コロケ	ぶた肉 牛肉		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
	枝豆サラダ				キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	27.9
	米粉マカロニ入りミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ コーン	米粉マカロニ		
	いちごジャム				いちご	砂糖		
24 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		859
	あじフリッター 3個	あじ	アオサ			小麦粉 でんぶん 米粉	大豆油 油	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり		ドレッシング	31.1
	コーン卵スープ	とり肉 卵 豆腐		にんじん パセリ	コーン	でんぶん		
25 木	白飯 牛乳		牛乳			米		784
	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		
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぶん	油 ごま油	30.9
	きゅうりのしそ昆布あえ		こんぶ		きゅうり			
26 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		795
	米粉のカレー南蛮	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく ねぎ			
	豆腐団子 3個	豆腐 とり肉	ひじき 青のり	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう ねぎ	でんぶん パン粉 砂糖		31.1
	キャベツのごまあえ				キャベツ		ごま	
29 月	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		836
	焼きウインナーの ケチャップソースかけ 2本	ウインナー				砂糖 でんぶん		
	焼きそば	ぶた肉 ちくわ	青のり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそば	油	30.6
	冷凍みかん				みかん			
30 火	白飯 牛乳		牛乳			米		772
	大豆入りナゲット 3個	とり肉 大豆		にんじん		でんぶん	油	
	きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	30.7
	なすのみそ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	なす 大根 ねぎ			
	野菜ふりかけ	かつおぶし		しそ かぼちゃ にんじん 広島菜 京菜 大根菜		砂糖		



愛知を食べる
学校給食の日

19日(金)「とり肉の魚醤からあげ」

ぎょうしょう とり肉を魚醤につけて、おいしさアップ!

魚醤は、しょうゆに似た調味料の一つです。しょうゆは大豆に塩と麹を加えて発酵させて作りますが、魚醤は魚に塩だけを加えて発酵させて作ります。「とり肉の魚醤からあげ」に使われている魚醤は、愛知県でとれた「めひかり」という魚を使って作られたものです。