



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

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	
1 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		610
	しゅうまい 2こ	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	28.5
	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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		592
	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	26.4	
	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			
3 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		604
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ		しょうが	砂糖 でんぶん			
	なまあげのうまに	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		33.4	
	キャベツのあかじそあえ		しそ	キャベツ				
4 木	くろロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		707
	ハンバーグのたまねぎソースかけ	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	28.5	
	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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		604
	いわしのうめに	いわし	しそ	うめ	でんぶん			
	こうやどうふのたまごとじ	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		29.1	
	やさいのおひたし		小松菜	はくさい	砂糖			
8 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		601
	にくひじきごはんのぐ	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からあげ	たこ			米粉 じゃがいも でんぶん	油	24.4	
	けんちんじる	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 ぎゅうにゅう		牛乳			パン		653
	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	28.1	
	ナタデココいりいちごゼリーポンチ			パイナップル もも	ナタデココ いちごゼリー			
10 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		596
	かつおのおかかに	かつお			砂糖 でんぶん			
	きりぼしだいこんのあえもの	ツナ	にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	29.5	
	ぶたじる	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	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		662
	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					26.0	
	まめまめサラダ	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 ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		680
	にくみそかけ	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		
	あつやきたまご	卵			砂糖 でんぶん	大豆油	32.7	
	エリンギとあおなごまあえ		小松菜	エリンギ はくさい	砂糖	ごま		

★うらにつづきます

※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	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	たんぱく質 (g)
15 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		663
	なつやすいのこめコカレーライス	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	
	とうふハンバーグ	とり肉 豆腐			玉ねぎ	砂糖 でんぶん		27.5
	ツナとだいこんのサラダ	ツナ			大根 きゅうり コーン		ドレッシング	
16 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		631
	けんちんしののだのたれかけ	油揚げ 豆腐 たら	ひじき	にんじん		砂糖 でんぶん		
	ひじきとだいずのいために	大豆 とり肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	27.3
	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 ねぎ こんにゃく	でんぶん		
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		657
	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	
	にくじゃが	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	25.5
	オレンジ				オレンジ			
18 木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		604
	たらのハーブやき	たら						
	にんじんサラダ			にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	25.3
	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	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		646
	とりにくのぎょうしょうからあげ	とり肉				でんぶん	油	
	こまつなのごまあえ	ツナ		小松菜	もやし	砂糖	ごま	25.1
	しらすいりつみれだんごじる	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	
	がまごおりみかんゼリー				みかんゼリー			
22 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		567
	さばのぎんがみやき	さば みそ				米粉 砂糖		
	はるさめとひじきのあえもの		ひじき	小松菜		はるさめ 砂糖	ごま	27.7
	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		
23 火	スライスパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		697
	コロッケ	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	
	えだまめサラダ				キャベツ えだまめ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	23.3
	こめコマカロニいりミネストローネ	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	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 大麦		651
	あじフリッター 2こ	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	25.2
	コーンたまごスープ	とり肉 卵 豆腐		にんじん パセリ	コーン	でんぶん		
25 木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		604
	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		
	マーボーどうふ	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	25.4
	きゅうりのしそこんぶあえ		こんぶ		きゅうり			
26 金	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		603
	こめこのカレーなんばん	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	玉ねぎ にんにく ねぎ			
	とうふだんご 2こ	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		23.9
	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 ぎゅうにゅう		牛乳			パン		734
	やきウインナーの ケチャップソースかけ 2ほん	ウインナー				砂糖 でんぶん		
	やきそば	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	27.5
	れいとうみかん				みかん			
30 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		585
	だいずいりナゲット 2こ	とり肉 大豆		にんじん		でんぶん	油	
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	24.5
	なすのみそしる	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	なす 大根 ねぎ			
	やさしいふりかけ	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		



19日(金)「とり肉の魚醤からあげ」 — 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麴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。