

令和7年 6月分 学校給食予定献立表

＜今月の献立テーマ＞
よくかんで食べよう

東海市立学校給食センター

中学校



日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー たんぱく質
		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	
2 月	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		823
	マーボー豆腐	ぶた肉 ぶたレバー とうふ 大豆ミート みそ		トマト ねぎ にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	さとう でんぷん		
	ビーフン炒め	ベーコン えび		ピーマン	しょうが きくらげ キャベツ	ビーフン	ごま油	37.8
	ごき無し乾燥小魚		かたくちいわし			さとう		
3 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		817
	さばの銀紙焼き	さば みそ				米粉 さとう		
	いかとさやうりの酢の物	いか	わかめ くわかめ		コーン きゅうり	さとう		36.7
	生揚げのうま煮	生あげ とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 しいたけ	さとう でんぷん		
4 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		
	ハヤシライス	ぶた肉 とりレバー		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース りんご	じゃがいも 米粉 でんぷん	食用油	828
	ぱいぱいサラダ 揚げめんふりかけ(クラス用)	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	さとう カットめん	菜種油	
	キャンディーチーズ 3個		チーズ					29.5
5 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		759
	鶏肉のバーベキューソースかけ	とり肉			玉ねぎ りんご にんにく	さとう でんぷん		
	野菜ソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ もやし			35.6
	冬瓜入りミネストローネ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	とうがん 玉ねぎ セロリー にんにく	さとう	オリーブ油	
6 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		777
	カレーミンチカツ	とり肉 とりレバー			玉ねぎ	パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	菜種油	
	キャベツのゆかり和え			にんじん 赤しそ	キャベツ きゅうり	さとう		28.6
	実だくさん汁	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ ねぎ	じゃがいも でんぷん		
9 月	ご飯 牛乳		牛乳			米		844
	照り焼きハンバーグ	とり肉 ぶた肉			玉ねぎ	さとう でんぷん じゃがいも		
	春雨とひじきのごま酢和え	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	春雨 さとう	ごま ごま油	32.0
	豚肉と大根の煮物	ぶた肉 はんぺん 生あげ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく しいたけ	さとう		
10 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		785
	コーンしゅうまい 3個	すけとうだら とうふ			コーン 玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉	ラード	
	チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン にんじん	たけのこ しょうが	さとう でんぷん		31.3
	トマトと卵のスープ	とり肉 たまご		トマト チンゲンサイ	玉ねぎ きくらげ	でんぷん		
11 水	ご飯 牛乳		牛乳			米		773
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	さとう でんぷん		
	野菜の昆布和え		こんぶ	にんじん	白菜 キャベツ きゅうり	さとう		29.2
	肉じゃが	ぶた肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
12 木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		820
	野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉		にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ きくらげ ねぎ			
	揚げぎょうざ 3個	ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ にんにく	パン粉 小麦粉 でんぷん	菜種油	
	ひじきとささみのごまがらめ 卵無しマヨネーズ(クラス用)	とり肉	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	さとう ごま たまごなしマヨネーズ		30.5
13 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		831
	さばの塩焼き	さば				さとう		
	オクラともやしのおかか和え	けずり節		オクラ にんじん	もやし	じゃがいも		33.7
	豚汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう ねぎ			
16 月	黒ロールパン 牛乳		牛乳			黒ロールパン		782
	ウインナー	ウインナー						
	コールスローサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	31.0
	オニオンスープ	ぶた肉 とり肉		にんじん	玉ねぎ ぶなしめじ	じゃがいも でんぷん		
17 火	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		782
	さわらの卵無しマヨネーズ焼き	さわら					たまごなしマヨネーズ	
	野菜のごま和え			小松菜 にんじん	もやし 切干し大根	さとう	ごま	35.4
	呉汁	大豆 とうふ とり肉 みそ 豆乳		にんじん ねぎ	大根 白菜 ぶなしめじ ねぎ			
18 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		764
	肉ひじきご飯の具★	ぶた肉	ひじき		グリンピース にんにく	さとう		
	めひかりフライ 2尾	めひかり				パン粉 小麦粉	菜種油	
	筑前煮	とり肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 たけのこ しいたけ こんにゃく	里いも さとう	菜種油	27.6
19 木	ご飯 牛乳		牛乳			米		796
	東海市産マーボーなす	ぶた肉 みそ	もぐもぐ	にんじん ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく	さとう でんぷん	菜種油	
	生揚げの中華煮	生あげ とり肉	もぐもぐ	にんじん 小松菜	きくらげ 玉ねぎ しょうが 大根	さとう でんぷん		29.3
	蒲郡みかんゼリー		もぐもぐ		みかん	さとう		
20 金	ご飯 牛乳		牛乳			米		760
	たことじゃがいもの唐揚げ	たこ				じゃがいも 米粉 でんぷん	菜種油	
	きんぴらごぼう	ぶた肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう	さとう	ごま ごま油	28.3
	冬瓜と玉ねぎのすまし汁	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	玉ねぎ とうがん しいたけ ねぎ			
23 月	米粉入りロールパン 牛乳		牛乳			米粉入りロールパン		822
	チキンナゲット 2個	とり肉				でんぷん パン粉 小麦粉	ラード 菜種油	
	グリーンポタージュ	ぶた肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン えだ豆	白いんげん豆 米粉 でんぷん	食用油	31.7
	ナタデココ入りフルーツポンチ				パイナップル もも ナタデココ	さとう		
24 火	ご飯 牛乳		牛乳			米		742
	かつおと大豆のあおさソースかけ	かつお 大豆	あおさ			でんぷん さとう	菜種油	
	キャベツとたくあんの和え物				キャベツ きゅうり 大根づけ	さとう		32.1
	玉ふ汁	とり肉 かまぼこ とうふ 油あげ		にんじん	玉ねぎ えのきたけ	ふ		
25 水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		803
	ごぼう入り豚丼の具★	ぶた肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう しらす しょうが ねぎ	さとう		
	キャベツ入りつくね	とり肉 けずり節			キャベツ しょうが	でんぷん さとう	ラード	31.0
	野菜とわかめの和え物	ツナ	わかめ	にんじん	白菜 キャベツ きゅうり			
26 木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		846
	五目汁	とり肉 かまぼこ 油あげ けずり節		にんじん 小松菜 ねぎ	白菜 ねぎ	でんぷん		
	ハムサラダ	ハム けずり節粉			キャベツ コーン きゅうり	さとう	菜種油	
	きな粉揚げパン	きな粉				ロールパン さとう	菜種油	30.6

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー
			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
27	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		751
		厚焼き卵	たまご				さとう でんぷん		
		五目煮豆	とり肉 大豆 ちくわ		にんじん	こんにやく えだ豆	さとう	菜種油	28.9
じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	ぶた肉 油あげ とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ	じゃがいも				
30	月	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		841
		カレーライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 米粉 でんぷん	食用油	
		福神漬			しそ	大根 うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		27.7
		ツナと海藻のサラダ	ツナ	わかめ くきわかめ		キャベツ コーン えだ豆		ごま ドレッシング	
		ごまドレッシング(クラス用)		ヨーグルト		もも	さとう		
			ももヨーグルト						

※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、アレルギー対象食品使用献立一覧表をご確認ください。

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

★のついたおかずは、ごはんのにせてたべましょう。

給食回数
21回

基準値
830
34.2

今月の愛知県産の食べ物

きゅうり・だいこん・たまねぎ・とうがん・**なす**・
チンゲンサイ・ねぎ・れんこん・こまつな・
だいず・めひかり・みかん は東海市産



10日(火)
トマトの日
トマトと卵の
スープ

19日(木)
東海市
もぐもぐ
食育デー

太字は、かみごたえのある食べ物が入った料理です。
よくかんで食べましょう。



給食だより

令和7年 6月号
東海市立学校給食センター



健康な歯でおいしく食べよう！！

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食事をしています。「かむ」ことでどんな効果があるかを知り、この機会によくかむ習慣を身につけましょう。



☆よくかむとこんな効果が・・・！
合言葉は「**ひみこのはがいいぜ**」！

ひ

肥満防止



ゆっくりよくかんで食べると、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止になります。

み

味覚の発達



食べ物本来のおいしさを感じることができ、味覚が発達します。

こ

言葉の発達



かむことで顔の筋肉が発達し、顔の表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになります。

の

脳の発達



こめかみの周りが動くことで脳への血流がよくなり、脳の活性化に役立ちます。

は

歯の病気予防



唾液がたくさんでるようになることで、歯の汚れなどが落ち、虫歯や歯周病の予防につながります。

が

がん予防



唾液の成分には、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。

い

胃腸の働き



食品を小さくかみくだくことで、消化を助け、胃腸の働きを活性化してくれます。

ぜ

全身の体力



よくかむことで、全身に力が入り、体力や集中力のアップにつながります。

6月は食育月間
です。

毎月19日は食育の日

6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」とし、この日は地元でとれた食材を多く使った献立にしています。

米は「あいちのかおり」、マーボーなすには東海市産のなす、生揚げの中華煮には知多半島産の玉ねぎと知多市産の小松菜、蒲郡みかんゼリーには蒲郡市産のみかんが使われています。地元でとれる食べ物を知り、食べ物や料理を作ってくれる人に感謝の気持ちをもっていただきましょう。