



令和8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

中学校

東海市立学校給食センター

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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海苔	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	ご飯 牛乳		牛乳			米		763
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		
	野菜の昆布和え 肉じゃが	ぶた肉 はんぺん	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	さとう じゃがいも さとう		28.6
2火	ご飯 牛乳		牛乳			米		764
	シヨウロンボウ 2個	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 でんぷん 小麦粉		
	チャブチエ ピリ辛スープ	ぶた肉 とり肉 生あげ		にんじん にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが もやし キャベツ しいたけ 白菜 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ	春雨 さとう	ごま油 菜種油	26.2
3水	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		757
	かみかみ丼の具★ 厚焼き卵	ぶた肉 ぶたレバー たまご		にんじん 小松菜	しょうが にんにく ごぼう こんにゃく もやし	さとう でんぷん	ごま油 ごま	
	けんちん汁	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ ねぎ	じゃがいも		31.0
4木	ご飯 牛乳		牛乳			米		783
	さばの照り焼き	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	五目煮豆 豚汁	とり肉 大豆 ちくわ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん にんじん ねぎ	えだ豆 こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	さとう	菜種油	38.8
5金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		866
	ミートソースかけ	ぶた肉 ぶたレバー		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース にんにく	さとう でんぷん 米粉	食用油	
	根菜コロッケ			にんじん	れんこん 切干し大根 ごぼう	じゃがいも さとう 米粉パン粉 米粉	菜種油	32.5
8月	アスパラガス入りコールスローサラダ	ツナ		アスパラガス	キャベツ コーン	さとう	菜種油	
	ご飯 牛乳		牛乳			米		799
	ほうれん草まんじゅう 2個 パンサンデー 生揚げの中華煮	ぶた肉 とり肉 チキンハム 生あげ とり肉		ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ しょうが きゅうり もやし	小麦粉 でんぷん 春雨 さとう	ごま油	29.4
9火	わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		757
	ごぼう入りつくね 2個	とり肉			玉ねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう	菜種油 ラード	
	ハムとキャベツのサラダ 玉ねぎのみそ汁 さつまいもスティック	ハム けずり節粉 ぶた肉 油あげ とうふ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	さとう	菜種油 植物油	29.3
10水	黒ロールパン 牛乳		牛乳			黒ロールパン		909
	チキンのオニオンソースかけ	とり肉			玉ねぎ	さとう でんぷん		
	カスレ	とり肉 ウインナー		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも でんぷん 白いんげん豆 さとう		38.7
11木	ナタデココボンチ				パイナップル もも ナタデココ	さとう		
	ご飯 牛乳		牛乳			米		784
	あじフライのレモンしょうゆかけ ふきとささみの和え物 のっぺい汁	あじ とり肉 ぶた肉 生あげ		にんじん にんじん ねぎ	レモン ふき きゅうり キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく えのきたけ ねぎ	さとう さとう	菜種油 里いも でんぷん	31.3
12金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		828
	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 キャベツ コーン きゅうり	じゃがいも 米粉 でんぷん さとう	食用油 菜種油	
	揚げめんぷりかけ(クラス用)	ツナ				カットめん		28.9
15月	ヨーグルト		ヨーグルト					
	ご飯 牛乳		牛乳			米		773
	揚げぎょうざ 3個 小松菜のナムル 中華春雨スープ	ぶた肉 とり肉 とうふ		にら 小松菜 にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ にんにく もやし	パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう	菜種油 ごま ごま油	23.9
16火	ご飯 牛乳		牛乳			米		778
	肉団子のごまだれかけ 6個くらい 野菜とひじきの和え物 冬瓜のうま煮	ぶた肉 とり肉 ひじき		小松菜	キャベツ コーン とうがん こんにゃく しいたけ	さとう でんぷん さとう	ごま	29.5
	野菜スープ	とり肉 はんぺん 生あげ		にんじん さやいんげん		さとう		
17水	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		747
	ピザサンドの具◎ 白身魚フリッター 2個	ベーコン すけとうだら		ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	さとう パン粉	オリーブ油	
	野菜スープ	とり肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう コーン	でんぷん 小麦粉 米粉	菜種油 ラード	33.1
18木	スライスチーズ◎		チーズ					
	ご飯 牛乳		牛乳			米		760
	さんまのみぞれ煮 いかどきゅうりの酢の物 筑前煮	さんま いか とり肉 ちくわ		わかめ	大根 きゅうり もやし	さとう さとう	菜種油 里いも さとう	28.6
19金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		748
	五目汁	とり肉 かまぼこ 油あげ けずり節		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 ねぎ	でんぷん		
	たこど半島産じゃがいも唐揚げ かりもちとキャベツのゆかり和え 黒糖ビーンズ	たこ 大豆		にんじん 赤しそ	キャベツ かりもち	米粉 でんぷん じゃがいも さとう	菜種油	30.2
22月	《アジア大会応援給食》							
	ご飯 牛乳		牛乳			米		817
	サグカレー	ぶた肉		にんじん 小松菜 トマト ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが	白いんげん豆 米粉 でんぷん	食用油	
23火	スパイシーチキン	とり肉			しょうが			31.7
	ひよこ豆のサラダ インド風ドレッシング(クラス用)	ハム			えだ豆 キャベツ コーン	ひよこ豆	インド風 ドレッシング	
	ご飯 牛乳		牛乳			米		794
24水	かつおフライのソースかけ 切干し大根の炒め煮 なめこ汁	かつお ちくわ 油あげ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん にんじん ねぎ	玉ねぎ 切干し大根 えだ豆 白菜 大根 なめこ ねぎ	さとう	菜種油 菜種油	30.9
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		749
	マーボーなす コーンと卵のスープ 冷凍パイ	ぶた肉 みそ とり肉 たまご		にんじん ピーマン にんじん 小松菜	なす 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ コーン	さとう でんぷん でんぷん	菜種油	29.4

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	
25 木	米粉入りロールパン 牛乳		牛乳			米粉入りロールパン		763
	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	植物油	
	野菜のマリネ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	菜種油	34.9
	ミネストローネ	とり肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ セロリー にんにく	さとう	オリーブ油	
26 金	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		763
	ごぼう入り豚丼の具★	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	さとう		
	愛知のれんこん入りはんぺん	はんぺん			れんこん			
	豆腐のすまし汁	とり肉 かまぼこ とうふ		ねぎ	玉ねぎ えのきたけ ねぎ			35.9
29 月	ごま無し乾燥小魚		かたくちいわし			さとう		
	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 麦		823
	ガバオライスの具★	とり肉 大豆ミート		にんじん ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ にんにく	さとう	ごま油	
	しゅうまい 3個	ぶた肉 とり肉 すけとうだら			玉ねぎ	でんぷん パン粉 小麦粉	ごま油	36.9
30 火	トムヤムクン風スープ	ぶた肉 えび とうふ		にんじん 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ えのきたけ レモン			
	ご飯 牛乳		牛乳			米		750
	さわらのにんにくしょうゆかけ	さわら			にんにく	さとう	ごま油	
	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	32.4
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			

※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、ごはんのせてたべましょう。

◎のついたおかずは、パンにはさんでたべましょう。

給食回数

22回

基準値

830

34.2

### 今月の愛知県産の食べ物

じゃがいも・きゅうり・かりもり・大根・とうがん・玉ねぎ・  
ねぎ・ふき・チンゲン菜・なす・大豆・小松菜・れんこん・  
ごぼう・赤しそ □□は東海市産



10日(水)  
トマトの日  
カスレ

(c) 2011 東海樟楓高校

19日(金)  
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8年 6月号  
東海市立学校給食センター



## おやつのとりに方に気をつけよう

おやつは、気分転換や楽しみだけでなく、上手にとることでエネルギーや足りない栄養素を補う役割もあります。ただし、好きなだけ食べ過ぎてしまうと、夕食が食べられなくなってしまいます。おやつを上手にとり入れて、元気に過ごしましょう！



### 【おやつの上手なとり方】



#### ☑時間を考えて食べよう

夕食や翌日の食欲に影響しないように食事の直前や寝る前の時間は避けて食べるように心がけましょう。次の食事まで2～3時間空くのが理想です。

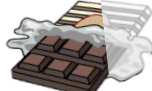
#### ☑量や内容を考えて

食べすぎには注意。おやつやジュースは合わせて200kcal以下が目安です。食事で不足しがちな栄養を補えるおやつがおすすめです。

#### ★200kcalの目安

ポテトチップス 2/3袋

チョコレート 2/3枚



ケーキ 1/2個

おせんべい 3～4枚



#### ★おすすめのおやつ

おにぎり

乳製品



焼き芋



小魚



果物

## 6月は食育月間

毎月19日は食育の日です

6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」とし、地元でとれた食材をたくさん使った料理を出します。

きしめんは愛知県産小麦100%、五目汁には知多半島でとれた玉ねぎ、愛知県でとれたねぎ、愛知県でとれた大豆を使った油揚げが入っています。たことじゃがいもの唐揚げには、知多半島でとれたじゃがいも、かりもりとキャベツのゆかり和えには、知多半島でとれたかりもりと愛知県でとれた赤しそが入っています。

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す。