



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

東海市立学校給食センター

小学校

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	
1月	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに やさいのこんぶあえ にくじゃが	いわし ぶた肉 はんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	米 さとう さとう じゃがいも さとう	605 23.9	
2火	ごはん 牛乳 ショウロンボウ チャブチエ ピリからスープ	ぶた肉 ぶた肉 とり肉 生あげ	牛乳	にんじん にんじん 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが 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	米 春雨 でんぶん 小麦粉 春雨 さとう ごま油 菜種油	572 21.3	
3水	むぎごはん 牛乳 かみかみどんのく★ あつやきたまご けんちんじる	ぶた肉 ぶたレバー たまご とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく ごぼう こんにゃく もやし 白菜 えのきたけ ねぎ	米 麦 さとう さとう でんぶん じゃがいも	603 29.8	
4木	ごはん 牛乳 さばのてりやき ごもくにまめ ぶたじる	さば とり肉 大豆 ちくわ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	しょうが えだ豆 こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ	米 さとう でんぶん さとう じゃがいも	626 34.2	
5金	ソフトめん 牛乳 ミートソースかけ こんさいコロッケ アスパラガスいりコールスローサラダ	ぶた肉 ぶたレバー ツナ	牛乳	にんじん トマト にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく れんこん 切干し大根 ごぼう キャベツ コーン	さとう でんぶん 米粉 じゃがいも さとう 米粉パン粉 米粉 さとう 菜種油	701 26.9	
8月	ごはん 牛乳 ほうれんそうまんじゅう パンサンサー なまあげのちゅうかに	ぶた肉 とり肉 チキンハム 生あげ とり肉	牛乳	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 きくらげ 玉ねぎ しょうが 大根	米 小麦粉 でんぶん 春雨 さとう さとう でんぶん	611 23.8	
9火	わかめごはん 牛乳 ごぼういりつくね ハムとキャベツのサラダ たまねぎのみそしる さつまいもスティック	とり肉 ハム けずり節粉 ぶた肉 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ		玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 でんぶん さとう さとう さつまいも さとう 植物油	587 23.9	
10水	くろロールパン 牛乳 チキンのオニオンソースかけ カスレ ナタデココボンチ	とり肉 とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ 玉ねぎ パイナップル もも ナタデココ	黒ロールパン さとう でんぶん じゃがいも でんぶん 白いんげん豆 さとう さとう	743 32.0	
11木	ごはん 牛乳 あじフライのレモンしょうゆかけ ふきとささみのあえもの のっぺいじる	あじ とり肉 ぶた肉 生あげ	牛乳	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	米 パン粉 小麦粉 でんぶん さとう 里いも でんぶん	631 26.3	
12金	むぎごはん 牛乳 ハヤシライス ほりほりサラダ あげめんぷりかけ(クラスよう) ヨーグルト	ぶた肉 とりレバー ツナ	牛乳	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	米 麦 じゃがいも 米粉 でんぶん さとう カットめん	677 25.2	
15月	ごはん 牛乳 あげしょうざ 2こ こまつなのナムル ちゅうかはるさめスープ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	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 きくらげ 白菜 コーン 切干し大根 たけのこ	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう 春雨	594 19.4	
16火	ごはん 牛乳 にくだんこのごまだれかけ 5こくらい やさいとひじきのあえもの とうがんのうまに	ぶた肉 とり肉 ひじき とり肉 はんぺん 生あげ	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ コーン とうがん こんにゃく しいたけ	米 さとう でんぶん さとう さとう	620 24.6	
17水	ごはん 牛乳 ピザサンドのご◎ しろみずかなフリッター やさいスープ スライスチーズ◎	ベーコン すけとうだら とり肉	牛乳	ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう コーン	ライスパン さとう パン粉 でんぶん 小麦粉 米粉 オリーブ油 菜種油 ラード	624 27.0	
18木	ごはん 牛乳 さんまのみぞれに いかとさやいんげんのすのもの ちくぜんに	さんま いか とり肉 ちくわ	牛乳	わかめ にんじん さやいんげん	大根 きゅうり もやし ごぼう 大根 たけのこ しいたけ こんにゃく	米 さとう でんぶん さとう 里いも さとう 菜種油	604 23.6	
19金	きしめん 牛乳 ごもくじる たこちたはんとうさんじゃがいものからあげ かりもりとキャベツのゆかりあえ	とり肉 かまぼこ 油あげ けずり節 たこ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん 赤しそ	玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ かりもり	きしめん でんぶん 米粉 でんぶん じゃがいも さとう	600 23.9	
22月	《アジアたいかい おうえん きゅうしよく》 ごはん 牛乳 サグカレー スパイシーチキン ひよこまめのサラダ インドふうドレッシング(クラスよう)	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳	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 しょうが えだ豆 キャベツ コーン	米 白いんげん豆 米粉 でんぶん ひよこ豆 インド風 ドレッシング	656 26.4	
23火	ごはん 牛乳 かつおフライのソースかけ きりぼしだいこんのいために なめこじる	かつお ちくわ 油あげ ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	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	米 さとう でんぶん 小麦粉 さとう 菜種油 菜種油	633 26.0	
24水	むぎごはん 牛乳 マーボーなす コーンとたまごのスープ れいとうパイ	ぶた肉 みそ とり肉 たまご	牛乳	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 パイナップル	米 麦 さとう でんぶん でんぶん	578 22.7	

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
25	木	こめこいりロールパン 牛乳 てりやきハンバーグ やさいのマリネ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ とり肉 大豆		玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト	米粉入りロールパン さとう でんぷん じゃがいも さとう	植物油 菜種油 オリーブ油	618 28.8
26	金	げんまいごはん 牛乳 ごぼういびだんのご★ あいちのれんこんいびはんぺん とうふのすましじる ごまひしかんぞうごさかな	牛乳 ぶた肉 はんぺん とり肉 かまぼこ とうふ		にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにやく しょうが れんこん ねぎ	米 玄米 さとう		613 30.7
29	月	むぎごはん 牛乳 ガバオライスのぐ★ しゅうまい 2こ トムヤムクンふうスープ	牛乳 とり肉 大豆ミート ぶた肉 とり肉 すけとうだら ぶた肉 えび とうふ		にんじん ビーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ 米 麦 さとう でんぷん パン粉 小麦粉	ごま油 ごま油	646 30.2
30	火	ごはん 牛乳 さわらのにんにくしょうゆかけ きんぴらごぼう たまふじる	牛乳 さわら ぶた肉 ちくわ とり肉 かまぼこ とうふ 油あげ		にんにく にんじん さやいんげん ごぼう にんじん	米 さとう さとう ふ	ごま油 ごま ごま油	599 27.6

※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。

給食回数
22回

基準値
650
26.8

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



(c)2011東海緯風高校

10日(水)
トマトの日
カスレ

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

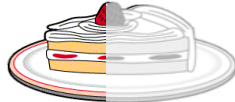
食べすぎには注意。おやつやジュースは合わせて200kcal以下が目安です。食事で不足しがちな栄養を補えるおやつがおすすです。

★200kcalの目安

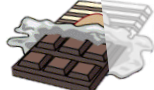
ポテトチップス 2/3袋



ケーキ 1/2個



チョコレート 2/3枚



おせんべい 3～4枚



★おすすめのおやつ

おにぎり



焼き芋



乳製品



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、愛知県産大豆、愛知県産大豆を使った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産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しょう。