



令和7年6月 献立表

【今月の目標】
よくかんで食べよう



南知多町学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		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	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★アジフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	623
		ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	760
		たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
3	火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
		★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいた			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん パンこ		645
		マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいた		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら	806
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
4	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★たことポテトのからあげ	たこ				じゃがいも でんぷん	あぶら	619
		なまあげのうまに	なまあげ ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		758
		きゅうりのうめのかあえ				きゅうり キャベツ うめ			
5	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		624
		ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		761
		けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぷん		
6	金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
		カレーなんばん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぷん		655
		★とうふだんご (小2こ・中3こ)	とうふ とりにく	ひじき		たまねぎ	さとう でんぷん		770
		たまごいりごぼうのかみかみサラダ	たまご			ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	マヨネーズ	
9	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		609
		ゆかりあえ			ゆかりこ	はくさい もやし			735
		かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぷん		
10	火	きなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	
		にくだんごとバスタのトマトソース	にくだんご		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう	オリーブあぶら	622
		ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら	763
		★とうふスナック	とうふ きなこ				こむぎこ さとう		
11	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ					マヨネーズ	618
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう		748
		オレンジ				オレンジ			
12	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	626
		パンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	761
		はっほうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ	でんぷん		
13	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		ピビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご だいた			にんにく	さとう		618
		ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	740
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
★ヨーグルト		ぎゅうにゅう				さとう			
16	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★カレーふうみとりミンチカツ	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	649
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		764
		たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		

歯と口の健康週間です。よく噛んで食べましょう。

鯖の骨にはカルシウムが豊富に含まれます。

ごはんに混ぜてピビンバにして食べましょう！

新メニュー

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤体をつくる		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	
17火	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン	690	
	フランクフルトのケチャップソースかけ	ぶたにく				でんぶん さとう		
	マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	825
	コーンポタージュスープ	ベーコン どうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	コーン たまねぎ	こむぎこ	バター	
18水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	629	
	にくだんごのすぶた	にくだんご		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん		
	ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	770
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく どうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん		
19木	[あいちを食べる学校給食の日]							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	619	
	★めひかりフライのなんぼんソースかけ (小2匹・中3匹)	めひかり		ねぎ	ねぎ	パンこむぎこ さとう		ごまあぶら あぶら
	さきともしやしのあえもの	とりにく		こまつな	もやし	さとう		786
	みなみちたのつみれだんごじる	しらすつみれだんご どうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが えのきたけ	でんぶん		
★がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう			
20金	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	629	
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
	★ぎょうざのからししょうゆかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	763	
	パンバンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
23月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	688	
	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう		
	こうやどうふのたまごとし	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぶん	847	
	れいとうみかん				みかん			
24火	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん	646	
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	★あいちのだいずナゲット (小1こ・中2こ)	だいず とりにく		にんじん		でんぶん	あぶら	825
	ハムとコーンのサラダ	ハム		にんじん	コーン キャベツ きゅうり		ドレッシング	
25水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	630	
	★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	さとう でんぶん		
	チンゲンサイのおかかあえ	はなかつお		チンゲンサイ	もやし コーン	さとう		750
	とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
	★かたぬきチーズ		チーズ					
26木	あいちのツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのツイストロールパン	582	
	とりにくのこうみやき	とりにく						
	シーフードサラダ	えび いか			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	754
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ	マカロニ		
27金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん	636	
	★ユースリンチー	とりにく		ねぎ	にんにく しょうが ねぎ	でんぶん さとう		あぶら ごまあぶら
	ビーフンいりやさいいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	778
	たまごトマトのスープ	たまご ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	でんぶん		
30月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	611	
	★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく			キャベツ	でんぶん		
	ひじきのいために	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	741
	ぶたじる	ぶたにく どうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも		

歳と口の健康週間 4日~10日

この期間の給食では、カルシウムを多く含む食材を使った料理や、噛みごたえのある料理が登場します。給食だけではなく、家庭の食事でもよく噛んで食べることを心がけましょう。

カルシウムのはたらきを知ろう

カルシウムは、骨や歯のもとになるだけでなく、筋肉の収縮(例えば心臓を動かすこと)や、ホルモンを分泌して体の調子を整える等、私たちが生きていくうえで大切なはたらきをしています。

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

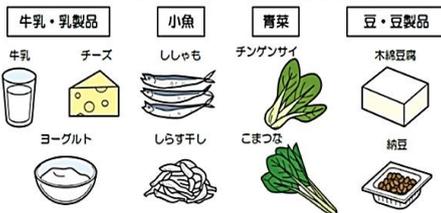
エネルギー摂取基準(kcal)

小650
中830

給食予定回数 21回



カルシウムを多く含む食品は?



これらの食材の他に給食では、青のり、若布、ひじきなどの海藻類、湯葉、油揚げなどの大豆製品、切り干し大根を使っています。

丈夫な骨や歯をつくるために

普段から右の時のような生活を心掛けることが大切です。成長期こそ、骨や歯にカルシウムを蓄えましょう。



食事 + 運動 + 睡眠