令和7年

6月 献立表

高浜市教育委員会
南中学校献立

今月の目標　＜給食の時間＞よくかんで食べよう　＜食育＞日本型食生活のよさを知ろう

日曜		献立名	《あか》 主に体をつくるもとになる食品		《みどり》 主に体の調子を整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー量 kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		745
		高野豆腐と野菜のうま煮	高野豆腐　とり肉 はんぺん		にんじん　さやいんげん	たけのこ　はくさい しいたけ	砂糖		
		かぼちゃコロッケ	とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉　砂糖 小麦粉	油	
		やみつききゅうり				きゅうり　にんにく	砂糖	ごま油	
3	火	金芽玄米ごはん　牛乳		牛乳			米　金芽玄米		722
		タコスミート	ぶた肉　大豆		トマト	たまねぎ　セロリ にんにく	砂糖		
		キャベツソテー				キャベツ		油	
		たっぷり野菜のソイスープ	ベーコン　豆乳		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しめじ	じゃがいも		
		6月4日～10日　「歯と口の健康習慣」～よくかんで食べよう～							
4	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		700
		たこのから揚げ	たこ				米粉　でんぷん	油	
		いんげんのごま和え			さやいんげん にんじん		砂糖	ごま	
		打ち豆汁	ぶた肉　大豆 赤みそ　白みそ	わかめ	ねぎ　にんじん	ごぼう　だいこん	じゃがいも		
5	木	ロールパン　牛乳		牛乳			パン		802
		ハンバーグの さっぱりおろしソースかけ	とり肉　ぶた肉			たまねぎ　だいこん	じゃがいも　砂糖 でんぷん	ラード　油 青じそドレッシング	
		切干しだいこんのサラダ			にんじん	切干しだいこん キャベツ　とうもろこし レモン果汁	砂糖	ごま油 ごまドレッシング	
		ごろごろ野菜のカレースープ煮	ウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ しめじ	ひよこまめ じゃがいも カレールウ		
6	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		754
		めひかりフライ	めひかり				パン粉　小麦粉	油	
		親子煮	とり肉　かまぼこ 卵		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ	じゃがいも　砂糖		
		たくあん和え				キャベツ　たくあん		ごま	
9	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		760
		糸こんぶの煮物	生揚げ　はんぺん	こんぶ	にんじん		砂糖		
		揚げじゃがのあまから煮					じゃがいも　砂糖	油	
		たまねぎとぶた肉の白みそ汁	ぶた肉　豆腐 油揚げ　白みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　たまねぎ えのきたけ			
10	火	サンドイッチロールパン　牛乳		牛乳			パン		758
		えびトマトサンドの具	ベーコン　えび		ピーマン　トマト	たまねぎ	パン粉　小麦粉 砂糖		
		親子豆サラダ	大豆		にんじん	えだまめ　とうもろこし キャベツ		和風クリーミー ドレッシング	
		とり肉とアスパラガスの クリームスープ	とり肉	牛乳 なまクリーム	アスパラガス　にんじん	たまねぎ　しめじ とうもろこし　はくさい	ベシャメルソース	オリーブオイル	
11	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		849
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖　でんぷん		
		生揚げのカレー煮	生揚げ　ベーコン		さやいんげん　にんじん	たまねぎ　にんにく	じゃがいも カレールウ		
		にんじんしりしり	まぐろ油づけ		にんじん			ごま	
12	木	きしめん　牛乳		牛乳			きしめん		756
		とり塩きしめんの汁	とり肉　油揚げ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　はくさい しいたけ	でんぷん		
		ちくわとごぼうのかき揚げ	ちくわ		みつば	ごぼう　たまねぎ	小麦粉　でんぷん	油	
		大豆のいそ煮	大豆 まぐろ油づけ	ひじき	にんじん		砂糖		
13	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		702
		スタミナ焼き肉いため	ぶた肉		にら	もやし　たまねぎ エリンギ　にんにく しょうが　りんご果汁	砂糖　でんぷん	ごま　ごま油 油	
		粉ふきいも					じゃがいも		
		ミニトマト			トマト				
		中華風コーンスープ	ベーコン　卵		にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし しいたけ	でんぷん		
16	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		724
		切干しだいこんのシャキシャキ そぼろどんの具	牛肉　ぶた肉			たまねぎ　切干しだいこん	砂糖　でんぷん	油	
		こまつなのごま和え			こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	
		根菜のいなか汁	生揚げ　赤みそ 白みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん えのきたけ	じゃがいも		

日	曜	献立名	《あか》 主に体をつくるもとになる食品		《みどり》 主に体の調子を整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーのもとになる食品		エネルギー量 kcal
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	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	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
17	火	麦ごはん　牛乳		牛乳			米　大麦		852
		お豆のカレーシチュー	とり肉　大豆 豆乳		にんじん	たまねぎ　にんにく	ひよこまめ じゃがいも カレールウ		
		子持ちししゃもフリッター		ししゃも　あおさ オキアミ			小麦粉　砂糖 米粉　でんぷん	油	
		くきわかめのサラダ		くきわかめ		きゅうり　キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油	
18	水	「愛知を食べる学校給食の日」							752
		ごはん　牛乳		牛乳			米		
		三河赤鶏のみそカツ	とり肉　赤みそ				パン粉　小麦粉 砂糖　でんぷん	油	
		かりもりときゅうりの ごまじょうゆ和え				かりもり　きゅうり		ごま　ごま油	
		アカモクつみれのすまし汁	油揚げ　すりみ	アカモク	にんじん　みつば	たまねぎ　こんにゃく だいこん　えのきたけ れんこん	砂糖　でんぷん		
		ミニ蒲郡みかんゼリー					みかんゼリー		
19	木	黒ロールパン　牛乳		牛乳			パン		701
		オムレツ	卵				砂糖　でんぷん	油	
		チキンラタトゥイユ	とり肉		トマト　ピーマン にんじん	ズッキーニ　なす たまねぎ　にんにく	砂糖	オリーブオイル	
		パスタ入りキャベツスープ	ベーコン		チンゲンサイ　にんじん	キャベツ　たまねぎ とうもろこし	スパゲッティ		
20	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		768
		あじフライ	あじ				パン粉　小麦粉 でんぷん	油	
		ツナのあまからいため	まぐろ油づけ		ピーマン	キャベツ　とうもろこし	砂糖	ごま油	
		かぼちゃのみそ汁	豆腐　油揚げ 赤みそ　白みそ	わかめ	かぼちゃ　にんじん ねぎ	たまねぎ　えのきたけ			
		冷凍みかん				みかん			
23	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		732
		さばの銀紙焼き	さば　しろみそ				砂糖　米粉		
		肉じゃが	ぶた肉　はんぺん		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく	じゃがいも　砂糖		
		ごまじそ和え			赤じそ	キャベツ　きゅうり		ごま	
24	火	クロスロールパン　牛乳		牛乳			パン		843
		とり肉のカレーソテー	とり肉			にんにく　しょうが レモン果汁	小麦粉　でんぷん	油	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ　とうもろこし		コールスロー ドレッシング	
		白花豆のポタージュスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ　はくさい マッシュルーム	白花豆　じゃがいも ベシャメルソース		
25	水	ごはん　牛乳		牛乳			米		802
		揚げしゅうまい	ぶた肉　とり肉 大豆			たまねぎ	小麦粉　砂糖		
		マーボーなす	豆腐　ぶた肉 ぶたレバー　赤みそ 白みそ		にんじん　ねぎ	なす　たまねぎ たけのこ　きくらげ にんにく　しょうが	砂糖　でんぷん	ごま油	
		もやしのナムル			とうみょう	もやし　切干しだいこん	砂糖	ごま　ごま油	
26	木	ソフトめん　牛乳		牛乳			ソフトめん		824
		ミートソース	ぶた肉　大豆		トマト　にんじん パセリ	たまねぎ　しめじ　セロリ にんにく	ハヤシルウ デミグラスソース 砂糖	オリーブオイル	
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ　にんにく	じゃがいも　砂糖		
		白桃ゼリーのフルーツミックス				もも　パイナップル ナタデココ	ももゼリー		
27	金	ごはん　牛乳		牛乳			米		712
		さけのちゃんちゃん焼き風	さけ　赤みそ 白みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　キャベツ しめじ　しょうが　にんにく	砂糖　でんぷん	油　ごま油	
		ひじきと野菜の和え物		ひじき	にんじん　ほうれんそう	キャベツ　とうもろこし	砂糖		
		とり団子の味わい汁	とり肉　豆腐	くきわかめ	こまつな　にんじん	だいこん　たまねぎ しいたけ	砂糖　でんぷん		
30	月	ごはん　牛乳		牛乳			米		755
		とり肉と大豆のチリソース煮	とり肉　大豆		にんじん　ピーマン	しょうが　たまねぎ たけのこ　きくらげ	でんぷん　砂糖	油	
		ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん　チンゲンサイ	もやし　はくさい えのきたけ	ワンタン	ごま油	
		メロン				メロン			

お知らせ

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと、脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで、脳を流れる血の量が増え、脳が活性化されます。	よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

6月4日～10日の歯と口の健康週間では、かみかみ献立を実施します。1口ずつよくかんで食べましょう。

給食回数　21 回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。