

令和8年 6月の献立表

美浜町学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー kcal 小学校 中学校
		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	
1 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610
	ツナそぼろごはんの具	ツナ			えだまめ しょうが	さとう		784
	金平肉団子 小2個・中3個	とりにく だいず ぶたにく		にんじん	ごぼう たまねぎ	さとう でんぷん	ラード ごま あぶら	
豚汁	ぶたにく みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも			
2 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		653
	鱈の西京味噌かけ	さわら みそ				こめこ でんぷん さとう	あぶら	808
	ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ コーン	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	
	のっぺい汁	ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも でんぷん		
☆ヨーグルト		ヨーグルト						
3 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610
	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	765
	春雨とキャベツの和え物	とりにく			キャベツ もやし きゅうり	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	
ピリッ辛汁	ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ りんご にんにく コーン	さとう			
4 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		607
	鱈の塩焼き	さば						765
	野菜と沢庵の和え物				キャベツ きゅうり だいこん	さとう	ごま	
呉汁	とうふ だいず とうにゅう みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ				
5 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		618
	関東煮	うずらたまご さつまあげ	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		765
	たことじゃが芋の青海苔和え	たこ	あおのり			こめこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	
五目味噌金平	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう れんこん	さとう	ごま		
8 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		604
	鰻のおかか煮	かつお はなかつお				さとう でんぷん		758
	蓮根の和え物	ツナ			れんこん きゅうり コーン		ドレッシング	
かきたま汁	たまご とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ	でんぷん			
9 火	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	613
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう	ラード	759
	かみかみサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ えだまめ きりぼしだいこん		ドレッシング ごま	
	ミネストローネスープ	ウインナー だいず		トマト にんじん パセリ	たまねぎ	いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ マカロニ		
10 水	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		667
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		853
	餃子 小2個・中3個	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ	でんぷん こむぎこ	ラード	
切り干し大根の胡麻油炒め	ちくわ あぶらあげ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん こんにゃく	さとう	ごま ごまあぶら		
11 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		636
	じゃが芋のそぼろ煮	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも さとう		794
	鱈のおろしだれかけ	あじ			だいこん	こめこ でんぷん さとう	あぶら	
人参の甘酢和え	とりにく		にんじん	もやし きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら		
12 金	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		652
	肉味噌	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん		812
	厚焼き卵	たまご				さとう でんぷん		
豆腐と枝豆の和え物	とうふ				キャベツ えだまめ コーン	ドレッシング ごま		
15 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626
	スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ パセリ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	778
	野菜の胡麻和え			にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	
豆腐のすまし汁	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
16 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		610
	秋刀魚のみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう でんぷん		769
	小松菜とツナのお浸し	ツナ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		
具だくさん味噌汁	とりにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ	じゃがいも			
17 水	サンドイッチパンズ、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	618
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	ラード あぶら	759
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	クリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	
18 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		638
	生揚げの中華煮	なまあげ とりにく いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	でんぷん さとう	ごまあぶら	822
	焼売のたれかけ 小2個・中3個	ぶたにく とりにく だいず たら			たまねぎ	でんぷん パンこ	ラード	
パンサンスー	ハム				キャベツ きゅうり	マロニー さとう	ごまあぶら	

19	金	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ	649
		こめ 米粉のカレーライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース マンゴー ブルーン	じゃがいも さとう でんぷん こめこ はちみつ	あぶら	
		ち たぎゅうい 知多牛入りコロッケ	ぎゅうにく			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ でんぷん		
		ダイコンサラダ	ツナ			だいこん キャベツ コーン		ドレッシング	
22	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	610
		キャベツつくね	とりにく			キャベツ	でんぷん さとう	ラード	
		だいず いそに 大豆の磯煮	だいず ちくわ あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら	
		たま ふじり 玉麩汁	とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ	たまふ		
23	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	625
		れんこん 蓮根サンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	
		こまつな あぶらあげ あ もの 小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな にんじん	もやし	さとう		
		なつ やさい み そしる 夏野菜の味噌汁	ぶたにく みそ		にんじん オクラ	たまねぎ なす えのきたけ	じゃがいも		
24	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	611
		さけ 鮭のねぎだれかけ	さけ		ねぎ		こめこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
		れんこん ごま 蓮根とひじきの胡麻マヨ和え		ひじき		れんこん えだまめ	さとう	ごま ドレッシング	
		と きん こじり 道産子汁	ぶたにく みそ	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも		
25	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	631
		しのだ にく み そ 信田の肉味噌かけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん さとう	あぶら	
		きゅうり のごま 酢和え				きゅうり もやし	さとう	ごま	
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	こんにやく	じゃがいも でんぷん		
26	金	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう				こむぎこ	654
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリンピース	さとう こめこ でんぷん	あぶら	
		いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	こめこ さとう	あぶら	
		えだまめ にんじん 枝豆と人参のサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ えだまめ コーン	さとう	ごま	
29	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	627
		とりにく て や 鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		
		ごぼう れんこん 牛蒡と蓮根のサラダ	ツナ			ごぼう れんこん コーン えだまめ		ドレッシング	
		にくだんご じり 肉団子のすまし汁	とりにく あぶらあげ		ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しょうが だいこん しいたけ	でんぷん		
30	火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	621
		あじ 小2個・中3個 鰯フリッター	あじ	あおさ			こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	
		やさい のおおか和え	はなかつお		こまつな	はくさい もやし	さとう		
		とうふ わかめ しるみ そしる 豆腐と若布の白味噌汁	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

基準値	小学校	650
	中学校	830



み はまきゅうしょく
美浜給食だより



て と て
「手 to 手」



実施予定回数 22回

今月の給食目標 よくかんで食べよう

よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満の予防につながるなどのさまざまな効果があります。

6月4日(木)から10日(水)は、「歯と口の健康週間」です。この機会に、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・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。	

食に関する指導目標 カルシウムの働きを知ろう

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。また、筋肉の動きや神経の働きを正常に保つ役割もあります。

人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期であるみなさんはカルシウムを十分とるようにしましょう。



たべものカレンダー
あじ
血や筋肉をつくるたんぱく質を多く含みます。
一年中とれますが、春から夏にとれるものが特においしいです。

よくかもう 4日(木)~10日(水)
歯と口の健康週間
作ってみよう 17日(水) ハンバーガー
味わおう 19日(金) 愛知を食べる
学校給食の日

今月の地元の食材

美浜町産 じゃがいも
愛知県産 米 牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいこん
トマト たまねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ こまつな 知多牛 なす