令和7（2025）年度

6月分 予定献立表

みよし市健康づくり大使「キューちゃん」

6月の目標 「よくかんで食べよう」

みよし市立学校給食センター

日	曜	献立名 ★…新メニュー 日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	おもな働きと食品 赤 おもに血や肉となり 体をつくるもとになる たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑 おもに体の調子を整える ビタミン 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	黄 おもにエネルギーとなり 体を動かすもとになる 炭水化物 5群 穀類・いも類 さとう	脂質 6群 油脂類 種実類	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 小学校 中学校	♪献立のワンポイント♪
2	月	**ご飯　牛乳** **かみなり汁** **ソースカツ** **野菜のしんこあえ**	 とりにく　とうふ ぶたにく 	ぎゅうにゅう 	 にんじん 	 ごぼう　こんにゃく ほししいたけ　ねぎ キャベツ　きゅうり　たくあん	こめ こむぎこ　パンこ 	 ごまあぶら あぶら 	670 26.6 828 31.2	今日の汁物は『かみなり汁』です。豆腐をごま油でいためる時の“バリバリ”という大きな音が、かみなりの音に似てるということから、この名前が付けられたそうです。
3	火	**ご飯　牛乳** **肉じゃが** **たらの銀紙焼き** **おひたし**	 ぶたにく たら　こめみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう 	 にんじん ほうれんそう	 こんにゃく　たまねぎ もやし　キャベツ	こめ さとう　じゃがいも さとう さとう	 	663 31.1 824 37	**【☺スマイル 給 食 】** 今日のおひたしには、ほうれん草が使われています。ほうれん草などの青菜には、カルシウムや鉄分などが多く含まれています。
④	水	**五穀ご飯　牛乳** **豆乳入り鶏肉団子のみそ汁** **ちくわの磯辺揚げ(小２個･中３個)** **千草あえ**	 むぎみそ　こめみそ とりにく　とうふ とうにゅう ちくわ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう あおさ ひじき	 はねぎ にんじん ほうれんそう	 だいこん　えのきたけ　はくさい ねぎ　たまねぎ　しょうが きりぼしだいこん	おおむぎ　こめ きび　くろまい げんまい　あかまい でんぷん　さとう こむぎこ さとう	 あぶら ごまあぶら　ごま	665 25.1 859 30.9	６月４日から１０日までは**「歯と口の衛生週間」**です。歯を健康に保つためには、カルシウムを多く含む食品を不足なくとることや、よくかんで食べることが大切です。「一口３０回」を目標に、かむことを意識して食べてみましょう。
5	木	**愛知のツイストパン　牛乳** **ABCスープ** **ボロニアソーセージ** **グリーンアスパラのサラダ** **アーモンドフィッシュ**	 ベーコン ぶたにく　とりにく ささみあぶらづけ 	ぎゅうにゅう こざかな(いわし)	 にんじん　パセリ グリーンアスパラガス あかパプリカ 	 たまねぎ キャベツ　とうもろこし 	ツイストパン じゃがいも マカロニ さとう 	 フレンチ ドレッシング アーモンド	699 28.2 809 32.2	アスパラガスは５月から６月にかけてが旬の野菜で、グリーンのほかにホワイトもあります。アスパラガスには「アスパラギン酸」という成分が含まれていて、疲れをいやしてくれる効果があると言われています。
6	金	**ご飯　牛乳** **大根のそぼろ煮** **子持ちししゃもフライ（小･中２個）** **コールスローサラダ** **中濃ソース**	 ぶたにく　なまあげ 	ぎゅうにゅう ししゃも 	 にんじん さやいんげん にんじん 	 しょうが　だいこん　こんにゃく キャベツ　きパプリカ きゅうり	こめ さとう　でんぷん こむぎこ　パンこ 	 あぶら コールスロー ドレッシング	693 25.1 837 28.8	『子持ちししゃもフライ』は、頭から尻尾まで全て食べられます。ししゃもは、骨まで食べられる魚なので、魚の骨に含まれるカルシウムをとることができます。カルシウムは、骨や歯を丈夫にする成長期に欠かせない栄養素です。
⑨	月	**ご飯　牛乳** **野菜と生揚げの豚汁** **いわしの南蛮漬け** **五色あえ** **プチアセロラゼリー**	 ぶたにく　なまあげ こめみそ　まめみそ いわし ハム 	ぎゅうにゅう 	 にんじん にんじん　こまつな 	 ごぼう　こんにゃく　はくさい だいこん　とうもろこし 	こめ でんぷん　さとう さとう プチゼリー	 ごまあぶら あぶら あぶら 	670 27.9 833 33.3	いわしは世界の広い海に住む魚で、多くの国で食べられています。日本の近くでとれるいわしは６月から７月に栄養を蓄えておいしくなります。脳の働きに関係があるDHAやEPAという脂を多く含んでいるので、小中 学生におすすめです。
10	火	**ご飯　牛乳** **ざくざく汁** **ハンバーグのドミグラソースかけ** **ウルトラ元気サラダ**	 ぶたにく　こうやどうふ ぶたにく　とりにく ハム かつおけずりぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	 にんじん にんじん	 ごぼう　だいこん　ねぎ はくさい　こんにゃく ほししいたけ たまねぎ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　とうもろこし	こめ でんぷん　さとう さとう	 あぶら あぶら　ごま	639 25.7 794 30.6	『ざくざく汁』には何種類の具が入っているかわかりますか。豚肉、高野豆腐、にんじん、ごぼう、大根、干ししいたけ、こんにゃく、白菜、ねぎの９種類です。いろいろな具を食べることで、体に良いいろいろな栄養素をとることができます。
11	水	**麦ご飯　牛乳** **中華飯の具（うずら卵なし）** **春巻き** **きゅうりの中華あえ**	 ぶたにく ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう 	 にんじん チンゲンサイ にら　にんじん 	 しょうが　たまねぎ　たけのこ はくさい　ほししいたけ キャベツ　もやし　エリンギ もやし　だいこん　きゅうり	おおむぎ　こめ でんぷん はるまきのかわ （こむぎこ） さとう	 あぶら あぶら ごまあぶら	681 25.5 852 30.2	『中華飯の具』には、豚肉の他に７種類の野菜やきのこが使われています。にんじん、チンゲンサイ、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、はくさい、しいたけです。いくつ見つけられますか。
12	木	**ナン　牛乳** **トマトチキンカレー** **スペイン風オムレツ** **マカロニサラダ**	 とりにく　ひよこまめ ベーコン　たまご ハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ 	 にんじん　トマト パセリ にんじん	 にんにく　しょうが　たまねぎ キャベツ　きゅうり	ナン じゃがいも マカロニ	 オリーブオイル こめこの カレールウ あぶら マヨネーズふう ドレッシング	611 28 784 34.5	『ナン』は、インドや中央アジアなどで食べられているパンです。インドなどでは、タンドールという大きなツボのような焼き釜に生地を貼り付けて、300度近い高温で焼いて作られます。一口サイズにちぎり、チキンカレーを上手に付けて食べましょう。
13	金	**ご飯　牛乳** **じゃが芋団子汁** **あじフリッター（小･中２個）** **五目きんぴらごぼう**	 あぶらあげ あじ　おきあみ はんぺん	ぎゅうにゅう あおさ 	 にんじん にんじん　ピーマン	 ほししいたけ　はくさい　ねぎ ごぼう　こんにゃく	こめ でんぷん じゃがいも こむぎこ さとう	 あぶら あぶら ごまあぶら	668 20.3 801 22.9	給食の揚げ物は、菜種油を使用しています。菜種油の原料である菜種は、アブラナ科の植物で、黄色くて小さな花を咲かせます。使いやすく、高温調 理に向いている油です。

6月16日（月）～20日（金）は「愛知を食べる学校給食週間」

期間中は、**みよし市や愛知県でとれた食材**（※**下線**）や**郷土に伝わる料理**（※**二重下線**）がたくさん使われます。

⑯	月	**ご飯　牛乳** **鶏めしの具** **具だくさんみそ汁** **切り干し大根と小松菜のツナあえ**	 とりにく　**あぶらあげ** **とうふ　こめみそ** **まめみそ** まぐろあぶらづけ	**ぎゅうにゅう** 	 にんじん **こまつな**	 ごぼう　こんにゃく　**たまねぎ** しめじ　はくさい　ねぎ **きりぼしだいこん**　もやし	**こめ** さとう さとう	 ごま	647 27.8 807 32.4	今日から２０日までは**「愛知を食べる学校給食週間」**です。期間中は、地元に伝わる料理や地元の食材を使った給食が多く取り入れられています。産地を意識して食べてみましょう。

日	曜	献立名	おもな働きと食品 赤 おもに血や肉となり体をつくるもとになる		緑 おもに体の調子を整える		黄 おもにエネルギーとなり体を動かすもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校 中学校	ワンポイント♪
		★…新メニュー	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類		
期間中は、**みよし市や愛知県でとれた食材**（※下線）や**郷土に伝わる料理**（※二重下線）がたくさん使われます。										
17	火	**きしめん　牛乳**		**ぎゅうにゅう**			**きしめん**		647 26.1	『きしめん』は愛知県で昔から食べられているめん料理です。また、めひかりは愛知県でとれたものです。愛知の料理や食材を味わって食べましょう。
		五目鶏きしめんの汁	とりにく　**あぶらあげ**	こんぶ	にんじん	ほししいたけ　ねぎ				
		めひかりフライ（小２個・中３個）		**めひかり**			こむぎこ　パンこ	あぶら	777 30.8	
		キャベツとほうれん草のサラダ	ちくわ		**ほうれんそう** にんじん	**キャベツ**		ごまクリーミードレッシング		
18	水	**ご飯　牛乳**		**ぎゅうにゅう**			**こめ**		644 23.2	なすは、夏に旬を迎える夏野菜の仲間です。皮の色が紫色をしたなすは、花の色も紫色です。なすの紫色には病気を予防する働きがあると言われています。今日、使われているなすは愛知県産です。
		マーボーなす	**ぶたにく**　まめみそ		にんじん	**なす**　にんにく　**たまねぎ** しょうが　ねぎ	さとう　でんぷん			
		焼きぎょうざ（小２個・中３個）	**ぶたにく**		にら	**キャベツ**　しょうが	ぎょうざのかわ（こむぎこ）	ごまあぶら	828 28.4	
		チンゲンサイのごまソースあえ	まぐろあぶらづけ		にんじん **チンゲンサイ**	**キャベツ**	さとう	ごま		
⑲	木	**米粉パン　牛乳**		**ぎゅうにゅう**			**こめこパン**		704 31.7	今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。今日のチキンカツは愛知県産の三河赤鶏を使用しています。三河赤鶏は奥三河地区で育てられるブランド鶏で、絶妙な食感とコクがあります。
		ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん　トマト パセリ	にんにく　セロリ　ねぎ **たまねぎ**	じゃがいも	オリーブオイル		
		★三河赤鶏のチキンカツ	**みかわあかどり**				こむぎこ　パンこ	あぶら	805 36.3	
		フルーツの蒲郡みかんゼリーあえ				りんご　パイナップル	みかんゼリー			
20	金	**玄米ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			げんまい　**こめ**		638 25.5	納豆は「糸引き納豆」とも呼ばれ、大豆を発酵させた日本の伝統的な食べ物です。みよし市の学校給食では、愛知県産のフクユタカという大豆で作られた納豆を使っています。
		はっと汁	**あぶらあげ**		にんじん	ごぼう　だいこん ほししいたけ　ねぎ	すいとん			
		レバー入りつくね（小２個・中３個）	とりにく　とりレバー			**たまねぎ**			812 31.1	
		彩りチーズ納豆	**なっとう**	チーズ	**ほうれんそう** にんじん		さとう			
㉓	月	**ソフトめん　牛乳**		ぎゅうにゅう			ソフトめん		736 31.1	『カレーソース』は、玉ねぎをよくいためて甘みを出し、じっくり煮込んで作られています。玉ねぎはよくいためることで甘味が増し、料理の味をまろやかにします。玉ねぎの甘みを味わって食べましょう。
		カレーソース（米粉・柿ピューレ入り）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　かき	じゃがいも	こめこの カレールウ		
		大豆ナゲット（小・中２個）	だいず　きなこ とりにく		にんじん	にんにく	でんぷん	あぶら	883 36.6	
		キャベツと小松菜のサラダ	とりにく		こまつな	キャベツ		サウザンアイランドドレッシング		
24	火	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		643 27	八丁みそは色が濃く、深い味わいが特徴の豆みそです。岡崎市の八丁地区で作られたことからこう呼ばれるようになりました。今日の『いわしの八丁みそ煮』は骨ごと食べることができます。
		筑前煮	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく　ごぼう ほししいたけ　たけのこ	じゃがいも　さとう	あぶら		
		いわしの八丁みそ煮	いわし　はっちょうみそ		あおねぎ				804 32.4	
		アーモンドあえ			にんじん ほうれんそう	もやし　キャベツ	さとう	アーモンド		
25	水	**麦ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			おおむぎ　こめ		642 24.9	『ちゃんこ』は、相撲取りの人たちが食べる料理です。激しく体を使う相撲取りの人たちが丈夫な体をつくるためにたくさんの食べ物が入っているちゃんこは、私たちにとってもたくさんの栄養素がとれる料理です。
		豚塩ちゃんこ	ぶたにく　とうふ		にんじん チンゲンサイ	にんにく　キャベツ　えのきたけ				
		おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん　ごぼう えだまめ	じゃがいも　パンこ こむぎこ	あぶら	802 29.4	
		ごぼうサラダ	ささみあぶらづけ			ごぼう　きゅうり　とうもろこし		ごまクリーミードレッシング		
26	木	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		695 26	『レヴィスィア』はひよこ豆が入ったスープで、ギリシャ料理の一つです。ひよこ豆はトルコが原産の豆で今から7千年以上も前から食べられていました。トルコの隣のギリシャでも、よく食べられています。
		チキンライスの具	とりにく		トマト　ピーマン	たまねぎ		あぶら		
		レヴィスィア（ひよこ豆のスープ）	ベーコン　ひよこまめ		にんじん　パセリ	にんにく　たまねぎ	じゃがいも マカロニ	オリーブオイル		
		野菜とツナのサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ　きゅうり		コーンクリーミードレッシング	856 30.7	
		コーヒー牛乳の素					コーヒーぎゅうにゅう			
27	金	**ご飯　牛乳**		ぎゅうにゅう			こめ		639 25.2	こんぶは冷たい海の中に生えている海藻です。日本で食べられているこんぶの約９割が、北海道でとれたものです。こんぶに含まれている食物繊維には、免疫力を高める働きがあると言われています。
		けんちん汁	あぶらあげ　とうふ		にんじん　こまつな	ごぼう　だいこん　こんにゃく ほししいたけ				
		かれいフライ	かれい				こむぎこ　パンこ	あぶら	792 29.7	
		糸切りこんぶのいため物	はんぺん	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん	さとう	あぶら		
		中濃ソース								
30	月	**わかめご飯　牛乳**		わかめ ぎゅうにゅう			こめ		670 25.7	『さばの塩焼き』は、オーブンを使って給食センターで焼いています。朝から約7000個のさばを、皮目がパリッとするように320度ぐらいの高温で焼くのでうま味が凝縮されています。
		なすのみそ汁	あぶらあげ　とうふ こめみそ　まめみそ		こまつな	たまねぎ　なす　しめじ				
		さばの塩焼き	さば					あぶら	804 28.5	
		にんじんサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		わふう ドレッシング		

★食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
小学校	今月の平均栄養価	665	26.6	30.3%	406	104	2.8	3.0	245	0.59	0.53	25	5.5	2.2
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	819	31.3	27.8%	420	122	3.4	3.5	282	0.75	0.58	30	6.7	2.7
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

＊学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【☺スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料８品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月１回実施します。ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物資明細について】
各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。
※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見ることができます。

今月の地場産物

＜みよし市産＞
米・米粉
柿(ピューレ)

＜愛知県産＞
玄米・豚肉・三河赤鶏・うずら卵・めひかり・大豆・豆腐
生揚げ・油揚げ・豆みそ・米みそ・八丁みそ・牛乳・あおさ
チンゲンサイ・小松菜・キャベツ・きゅうり・セロリ・ほうれん草
玉ねぎ・れん根・もやし・なす・みかん果汁（ゼリー）

※　天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。
※　は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。