



令和8年 6月分献立表（小学校）



【今月の目標 愛知県や江南市の食べ物を知ろう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	メッセージ
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質		
1月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		597	6月1日は牛乳の日です。牛乳をはじめとした乳製品はカルシウムを多く含み、他の食品と比べて、カルシウムの吸収率が高いのが特徴です。
	しろみずかなフライ	たら			小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	油			
	キャベツのかおりあえ			にんじん 青じそ 青じそふりかけ	キャベツ				
	いもどりやさいのぎゅうにゅうみそしる	生あげ みそ	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	大根 コーン				
2火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		591	豚肉には、疲労回復やスタミナ増強に必要なビタミンB群が多く含まれます。さらに、にらやしょうがに含まれるアリシンと一緒に摂ると、その効果が高まります。
	スタミナそばろどんのぐ	ぶた肉		にら	しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう でんぷん	油		
	だいごんのうめおかかあえ	かつお節			大根 きゅうり うめ	さとう			
	かきたまじる	たまご とり肉 かまぼこ		小松菜 にんじん	えのきたけ	でんぷん			
3水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		596	今日は島根県の郷土料理です。島根県は日本海に面しており、水産業が盛んです。東西に長く、県内でさまざまな気候が見られることから、米や野菜、果物など各地の特色を生かした幅広い農業が行われています。
	とびうおのたつたあげ	とびうお			しょうが	でんぷん さとう	油		
	ごぼうサラダ	ハム			ごぼう きゅうり	さとう	マヨネーズ		
	のりふで	とうふ とり肉	のり	にんじん ねぎ	大根 こんにゃく				
4木	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー		595	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よく噛むことは虫歯予防や脳の活性化に効果があります。今日は噛み応えのあるれんこんやたくあんを取り入れました。
	げんまいごはん ぎゅうにゅう		牛乳			げんまいご飯			
	ぶたにくとれんこんのあまがらめ	ぶた肉			れんこん	でんぷん 米粉 さとう	油		
	こまつなのたくあんあえ			にんじん 小松菜	たくあん				
5金	トマトとしらすのみそしる	とうふ みそ	しらす干し	トマト ねぎ	なす 玉ねぎ			672	夏のさっぱりドレッシング付きサラダは古知野北小学校の応募献立です。給食でよく登場するキャベツや小松菜を使い、夏に食べたいさっぱりしたサラダを考えてくれました。
	ごこくごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ごこくご飯			
	ポークカレー	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ りんご	じゃがいも カレールウ	油		
	フランクフルト	フランクフルト							
8月	なつのさっぱりドレッシングつきサラダ	さけ かつお節		小松菜 オクラ トマト	キャベツ しいたけ コーン	さとう	ごま油	573	なめたけは、えのきたけを醤油や砂糖、みりんなどで甘辛く煮付けたものです。ご飯のお供として食べられることが多いですが、調味料の代わりとして和え物やめん料理の味付けに使われることも多いです。
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	さばのしおやき	さば							
	なめたけあえ			チンゲン菜	なめたけ もやし				
9火	たまねぎのしろみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ	にんじん	玉ねぎ 大根	じゃがいも		656	レバーはビタミンAや鉄などを多く含み、栄養の宝庫といわれています。独特の風味がありますが、下処理や調理法を工夫することで食べやすくなります。
	さくらんぼ				さくらんぼ				
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	レバーいりつくね(2コ)	とり肉 とりレバー	わかめ 寒天 くきわかめ		玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 さとう	油		
10水	おやこに	とり肉 かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	玉ねぎ	さとう		602	かみなり汁は豆腐をくずしながら炒め、その中にだし汁、具材を入れて作る汁物です。炒めるときの「バリバリ」という音が雷のように聞こえることから名付けられました。
	かいそうツナサラダ	オイルツナ			えだ豆 きくらげ	さとう			
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	いかフライのレモンに	いか			レモン	さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
11木	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり	さとう	ごま ごま油	615	入梅です。入梅は梅雨が始まる頃を指し、梅の実が熟し始める時期です。この時期にとれるいわしは入梅いわしといい、油がのっておいしいとされています。
	かみなりじる	とうふ とり肉 油あげ		にんじん ねぎ	大根		油		
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	いわしのうめに	いわし			うめ しょうが	さとう でんぷん			
12金	わふうとりマヨサラダ	とり肉			キャベツ コーン	さとう でんぷん	マヨネーズ	709	今日はワールドカップ開催国の一つ、カナダの料理です。カナダ料理は素材の味を生かした料理が多いのが特徴で、豆や肉、魚介類、じゃがいもがよく使われます。またメープルシロップの産地として有名です。
	ぶたじる	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ	こんにゃく 大根	じゃがいも				
	スライスパン(2まい) ぎゅうにゅう		牛乳		パン				
	ジンジャービーフ(ぎゅうにくのしょうがいため)	牛肉		ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく	さとう			
15月	ブーティン(ポテトのチーズグレイソースかけ)		チーズ			じゃがいも でんぷん	油 バター	561	あゆは川で生まれ、一度海に出て大きく成長した後、生まれた川に戻ってきます。養殖も盛んに行われており、愛知県は養殖生産量全国1位です。
	ピースープ(まめのスープ)	ベーコン	にんじん	玉ねぎ セロリ グリンピース	レンズ豆				
	メープルジャム				メープルジャム				
	あいちのだいこんぼごはん ぎゅうにゅう		牛乳	大根葉		ご飯			
16火	あゆのあまだれかけ	あゆ				米粉 でんぷん さとう	油	694	八丁みそは愛知県で古くから作られている豆みそです。大豆と塩のみから作られ、長期間かけて熟成されるのが特徴です。八丁みそまんじゅうは、まんじゅうの生地に八丁みそが練りこまれています。
	おかかピーマン	ちくわ かつお節	ピーマン	キャベツ	さとう	ごま油			
	とうがんじる	とり肉 とうふ	にんじん ねぎ	とうがん					
	きしめん ぎゅうにゅう		牛乳			きしめん			
17水	ごもきしめん	とり肉 かまぼこ 油あげ	にんじん ねぎ	ほししいたけ はくさい				615	愛知県はいちじくの産地です。昭和5年頃から安城市や碧南市で栽培が始まりました。温暖な気候や明治用水を利用した豊富な水源があることが栽培に適しています。
	さつまいもてんぐら				さつまいも 小麦粉	油			
	あおじそとうふのサラダ	とうふ	青じそ 小松菜		さとう				
	はつちようみそまんじゅう				八丁みそまんじゅう				
18木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		582	愛知県は全国のうずら卵の生産量の50～60%を占めており、主に豊橋市周辺で飼育されています。昭和35年後半から飼育数が急増しました。
	めひかりフライ(2コ)	めひかり			パン粉 でんぷん 小麦粉	油			
	にんじんきんぴら			にんじん ピーマン	こんにゃく	さとう	ごま油		
	うずらたまごのおすいもの	ぶた肉 とうふ うずらたまご	三つ葉 小松菜	大根					
19金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		622	ハンバーグのソースには八丁みそが入っています。愛知県産のキャベツやにんじんと一緒にパンにはさみ、愛知の味覚たっぷりのバーガーでいただきます。
	ハンバーグのデミみそソース	とり肉 八丁みそ	トマト	玉ねぎ	じゃがいも でんぷん デミグラスソース さとう				
	バーガーようボイルやさい		にんじん	キャベツ きゅうり		オリーブオイル			
	オニオンスープ	ベーコン	パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム	じゃがいも				
22月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		636	つばすは、成長とともに名前が変わる出世魚で、成長によりはまち、めじろ、ぶりと変化します。夏の初め頃によくとれ、さっぱりとした味わいが特徴です。
	つばすのてりやき	つばす			さとう でんぷん				
	いんげんのしらあえ	とうふ	さやいんげん	こんにゃく	さとう	ごま			
	いももちじる	とり肉	にんじん 小松菜	大根	じゃがいももち				
23火	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			麦ご飯		655	フーヨーハイはかにと卵を混ぜて焼き、甘酢あんをかけた料理で、日本ではかに玉とも呼ばれます。フーヨーというハイビスカスに似た花にちなみ名付けられました。
	フーヨーハイ	たまご かに風味かまぼこ	にんじん	グリンピース コーン たけのこ しいたけ	さとう でんぷん	油			
	マーボーどうふ	ぶた肉 ぶたレバー とうふ みそ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ	さとう でんぷん	油			
	れいとうみかん			みかん					
24水	ひやしうどん ぎゅうにゅう		牛乳			白玉うどん		593	紫色のイメージが強いなすですが、白や緑色のなすもあります。形も丸いものや細長いもの、ピンポン玉程度の大きなものなどさまざまです。
	サラダうどん(めんつゆ)	オイルささみ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう			
	なすとぶたにくのみそいため	ぶた肉 みそ			なす もやし	さとう	ごま油		
	ゴーヤチップス				ゴーヤ	米粉	油		
25木	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		685	オーロラソースはケチャップとマヨネーズを混ぜたソースです。ドレッシングとしてサラダにかけたり、揚げ物につけたりして使われます。
	ハヤシチュー	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも ハヤシルウ さとう	油			
	コーンコロケ			コーン	小麦粉 さとう パン粉 でんぷん	油			
	ゆでやさいサラダオーロラソース		にんじん ブロッコリー	キャベツ えだ豆	さとう	マヨネーズ			
26金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		640	いもどりのためは小学校6年生の家庭科の教科書に載っている料理です。にんじんとピーマン、玉ねぎ、ハムを短冊切りにして炒め、塩などで味付けして作ります。
	とりにくのあまからだれ	とり肉			米粉 でんぷん さとう	油			
	いもどりのため	ハム	にんじん ピーマン	玉ねぎ					
	かぼちゃのみそしる	油あげ とうふ みそ	かぼちゃ ねぎ	大根					
29月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯		609 627	マリネは酢や砂糖を使ったマリネ液に食材を浸ける料理法のことです。食材を柔らかくしたり、臭みをとったり、味を染み込ませたりする効果があります。マリネはフランス語で「海の」を意味する「マリン」が語源で、元々は海水に漬けて保存していたそうです。
	さわらのマリネソース	さわら	赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン	さとう	オリーブオイル			
	わふうポテトサラダ	オイルツナ	こんぶ	きゅうり	じゃがいも さとう	マヨネーズ			
	さわにわん (セレクト)メロンクリームソーダふうゼリー (セレクト)レモンムース	ぶた肉 かまぼこ	にんじん ねぎ	ほししいたけ ごぼう					
30火	メロンクリームソーダ風ゼリー				メロンクリームソーダ風ゼリー			582	キムチは白菜やきゅうりなどの野菜を唐辛子やしょうがなどを混ぜて作ったたれに漬けて作る漬物です。漬けている間に発酵がすすみ、栄養価がアップします。
	レモンムース								
	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯			
	ピピンパのぐ	ぶた肉	小松菜	たけのこ にんにく	さとう	ごま油			
31水	もやしのナムル				もやし きゅうり	さとう	ごま油	582	キムチは白菜やきゅうりなどの野菜を唐辛子やしょうがなどを混ぜて作ったたれに漬けて作る漬物です。漬けている間に発酵がすすみ、栄養価がアップします。
	とりだんごのキムチスープ	とり肉 みそ ぶた肉	にんじん	キャベツ 白菜キムチ 玉ねぎ	パン粉 でんぷん	油			

今月は、ご飯、牛乳、めひかり、あゆ、豚肉、うずら卵、大根葉、トマト、チンゲン菜、三つ葉、青じそ、キャベツ、きゅうり、なす、白菜、とうがん、れんこん、切り干し大根、給食実施回数 22回

みかん、いちじくが愛知県産です。

今月は、小松菜、にんじん、大根、玉ねぎが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

新鮮

安心感

環境に優しい

給食では多くの地場産物を使用し、地産地消に取り組んでいます。

江南市給食献立表はこちら