

令和7年
学校給食6月分予定献立表



今月の目標

よくかんで食べよう

東浦町学校給食センター



歯と口の健康週間

21回 日曜	献立名	主な材料とその働き						めいひちゃん エネルギー たんぱく質
		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	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		
	こめこハヤシライス	豚肉 鶏レバー		にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖		
	とりにくのハーブマヨネーズやき	鶏肉					卵なしマヨネーズ	627kcal
	キャベツサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		イタリアンドレッシング	30.6g
3火	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
	さばのカレーしょうゆやき	さば						
	ひじきとだいずのいために	大豆 ちくわ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖	菜種油	596kcal
	だいこんとあつあげのそぼろみそに さつま揚げ	鶏肉 生揚げ みそ		にんじん	しょうが 大根 こんにゃく	砂糖		27.9g
4水	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
	こえびとだいずのあまから	えび 大豆				でんぶん 砂糖	米油 ごま	
	じゃがいものそぼろに	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	しょうが 玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖 でんぶん		644kcal
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			24.9g
5木	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	牛乳			パン		
	かみかみやきそば	豚肉 いか ちくわ かつお節		にんじん こまつな	切干し大根 キャベツ	やきそばめん	菜種油	
	あつやきたまご	卵				砂糖		607kcal
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		黄桃 バインアップル	砂糖		29.5g
6金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
	たことじゃがいものからあげ	たこ				じゃがいも でんぶん 米粉	米油	
	やさいとささみのあえもの	鶏肉		にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	砂糖		604kcal
	さわにわん	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	キャベツ とうもろこし 干しいたけ ねぎ			24.0g
9月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		
	ちゅうかはん	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 たけのこ しめじ しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油	しゅうまい 1.2年 1個 3年~2個
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でんぶん		596kcal
	きりぼしだいこんのごまずあえ	鶏肉		にんじん	切干し大根 きゅうり とうもろこし		ごま	24.5g
10火	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
	さわらのしょうゆマヨネーズやき	さわら					卵なしマヨネーズ	
	こおりどうふのたまごどじに	卵 凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ 干しいたけ	砂糖 でんぶん		593kcal
	キャベツのこうものあえ			にんじん	キャベツ きゅうり 大根漬け		ごま	28.4g
11水	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
	ハンバーグのおろしだれかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ 大根	砂糖		
	うのはなのいりに	おから ちくわ		にんじん	枝豆 とうもろこし	砂糖		596kcal
	さつまじる	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	さつまいも		26.3g
12木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	牛乳			ソフトめん		
	こめミートソース	豚肉 鶏レバー		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ エリンギ	砂糖		
	なつやさいのマリネサラダ	ハム		赤ピーマン ビーマン にんじん	とうもろこし 玉ねぎ キャベツ 枝豆		イタリアンドレッシング	626kcal
	バインアップルのシロップに				バインアップル	砂糖		24.7g
13金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
	あじフライのレモンソースかけ	あじ			レモン	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	かいそうサラダ	鶏肉	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし		中華ドレッシング	630kcal
	ぶりからじる	豚肉 豆腐 油揚げ		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ ねぎ 白菜キムチ			25.3g
16月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米 麦		
	こめコレーライス	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも		
	ツナサラダ	まぐろ		にんじん	きゅうり キャベツ		イタリアンドレッシング	689kcal
	きなこあげパン	きな粉				パン 砂糖	米油	24.7g
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
	けんちんしのだのごまだれかけ	油揚げ 豆腐 すけとうだら	ひじき	にんじん		でんぶん 砂糖	ごま	
	やさいのおかかあえ	かつお節		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		597kcal
	ぶたじる	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ			25.2g
18水	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	牛乳			パン		
	ポークビーンズ	大豆 豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖		
	ごぼうのべべロンチーフ	ウインナー			ごぼう キャベツ 枝豆 とうもろこし にんにく		菜種油	610kcal
	フルーツポンチ				黄桃 バインアップル	砂糖		26.9g
19木	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
	めひかりフライのこうみだれかけ	めひかり				パン粉 小麦粉 砂糖	米油	
	わふうポテトサラダ	まぐろ かつお節		にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	じゃがいも 砂糖	卵なしマヨネーズ	642kcal
	とうがんとみつばのかきたまじる	豚肉 卵 かまぼこ		にんじん みつば	干しいたけ とうがん	でんぶん		24.7g
20金	ごはん	ぎゅうにゅう	牛乳			米		
	とりにくのしおこうじやき	鶏肉						とりにく 1.2年 1個 3年~2個
	にくじゃが	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		595kcal
やさいのしそひじきあえ		ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖		32.0g	

うらにつづきます。



めひかりフライ
1.2年 1尾
3年~2尾



21回 日 曜	献立名	主な材料とその働き						みはいちゃん エネルギー たんぱく質
		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	
23 月	むぎごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米 麦		588kcal 27.9g
	ビビンバ(にく・たまご)	豚肉 鶏レバー みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		
	ビビンバ(やさい)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	かんこくふうとうにゅうなべ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		にんじん いら	大根 玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ			
24 火	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		614kcal 32.8g
	むしどりのごまみそかけ	鶏肉 みそ				砂糖 でんぷん	ごま	
	ぶたにくとだいこんのもの	豚肉 生揚げ さつま揚げ		にんじん	大根 しめじ しょうが	砂糖		
	ごもくきんぴら	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油	
25 水	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		633kcal 21.5g
	わふうコロッケ			にんじん	れんこん	パン粉 小麦粉 じゃがいも	米油	
	きりぼしだいこんのいために	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	切干シ大根 干しいたけ 枝豆	砂糖	菜種油	
	なつやさいのみそしる	豚肉 油揚げ みそ		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ なす			
26 木	ソフトめん ぎゅうにゅう		牛乳			ソフトめん		670kcal 26.8g
	こめこカレーソース	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ エリンギ			
	オムレツのトマトソースかけ	卵		トマト	玉ねぎ	砂糖		
	まめまめサラダ	鶏肉 大豆			枝豆 きゅうり キャベツ		ごまドレッシング	
27 金	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		608kcal 29.0g
	マーボーどうふ	豆腐 豚肉 鶏レバー みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン 赤ピーマン	たけのこ にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
	パインアップルのシロップに				パインアップル	砂糖		
30 月	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			米		653kcal 28.7g
	ハンバーグのケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ			
	マカロニサラダ	ハム		にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	マカロニ 砂糖	卵なしマヨネーズ	
	ごじる	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆 豆乳 みそ		にんじん こまつな	大根 しめじ			

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。
 「東浦町学校給食センター」⇒「食物アレルギーに関する情報」⇒「詳細な献立表(アレルギー対応)」と「野菜・果物の産地情報」の順で、検索してください。

平均値	620kcal	26.9g
基準値	640kcal	26.4g

★は、業者から学校へ直接配送されます。 ※ 材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

**** 6月4日～10日は、歯と口の健康週間****

健康な体づくりはよくかむことから!

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食へ過ぎを防ぐ

今月の愛知産は・・・

だいこん こまつな チンゲンサイ なす きゅうり
 キャベツ たまねぎ かぼちゃ とうがん
 じゃがいも トマト あかピーマン
 みつば にんにく

愛知を食べる学校給食の日

6月19日の給食では、愛知県産の食材をたっぷり使用した献立を提供します。

●めひかりフライの香味だれかけ●
 「めひかり」は200～300m程度の深さの海に棲んでいる魚で、三河湾沖で多くとれます。目が青緑色に光って見えることが特徴です。脂がのった白身がおいしい魚で、干物や塩焼き、唐揚げなどにして食べることが多いです。
 今月はフライにして、香辛料の入った甘酸っぱいたれをかけます。酢の効果で魚の骨に含まれるカルシウムが吸収されやすくなります。

●和風ポテトサラダ●
 愛知県産のじゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、きゅうりを使ったポテトサラダです。しょうゆマヨネーズとかつおぶしで味つけします。

●とうがんとみつばのかきたま汁●
 愛知県産の豚肉、とうがん、みつばを使ったかきたま汁です。愛知県のとがんと、みつばの収穫量は、ともに全国2位です!

東浦町 食育推進だより

今月のひがしうらりポーンの日のメニューは、「卵の花のいり煮」です。

おからは、豆腐を作る工程で豆乳を絞る際にできる残りかすですが、栄養がたくさんふくまれています。
 別名「うのはな」とも呼ばれ、日本人の食卓に古くから並んできました。

○たんぱく質・・・内臓や筋肉を作る。
 ○食物繊維・・・おなかの調子を整え、排便を促す。
 ○カルシウム・・・丈夫な骨や歯を作る。筋肉の収縮にも関わる。

今月は、ちくわや野菜といっしょにいり煮にします。だしや具材のうまみをしっかりふくんだおからのおいしさを味わって食べてください。