



6月は食育月間です！

令和7年

6月 こんだて表



高浜市教育委員会
小学校献立

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 もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		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 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		592
	こうやどうふとやさいのうまに	こうやどうふ とりにく 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	さとう		
	かぼちゃコロッケ	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	
	やみつききゅうり				きゅうり にんにく	さとう	こまあぶら	
3火	きんめげんまいごはん 牛乳		牛乳			こめ きんめげんまい		565
	タコスミート	ぶたにく だいす		トマト	たまねぎ セロリ にんにく	さとう		
	キャベツソテー				キャベツ		あぶら	
	たっぷりやさいのソイスープ	ベーコン とうにゅう		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			こめ		549
	たこのからあげ	たこ				こめこ でんぷん	あぶら	
	いんげんのごまあえ			さやいんげん にんじん		さとう	こま	
	うちまめじる	ぶたにく だいす あかみそ しろみそ	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		677
	ハンバーグの さっぱりおろしソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	じゃがいも さとう でんぷん	ラード あぶら あおしそドレッシング	
	きりほしだいこんのサラダ			にんじん	きりほしだいこん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	さとう	こまあぶら こまドレッシング	
	ごろごろやさいの カレースープに	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 カレールー		
6金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		578
	めひかりフライ	めひかり				パンこ こむぎこ	あぶら	
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう		
	たくあんあえ				キャベツ たくあん		こま	
9月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		591
	いとこんぶのにももの	なまあげ はんぺん	こんぶ	にんじん		さとう		
	あげじゃがのあまからに					じゃがいも さとう	あぶら	
	たまねぎとぶたにくの しろみそじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ		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		597
	えびトマトサンドのぐ	ベーコン えび		ピーマン トマト	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう		
	おやこまめサラダ	だいす		にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ		わふうクリーミー ドレッシング	
	とりにくとアスパラガスの クリームスープ	とりにく	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			こめ		666
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう でんぷん		
	なまあげのカレーに	なまあげ 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 カレールー		
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ		にんじん			こま	
12木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		625
	とりしおきしめんのしる	とりにく あぶらあげ		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あげ	ちくわ		みつば	ごぼう たまねぎ	こむぎこ でんぷん	あぶら	
	だいすのいそに	だいす まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん		さとう		
13金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		551
	スタミナやきにくいため	ぶたにく		にら	もやし たまねぎ エリンギ にんにく しょうが りんごかじゅう	さとう でんぷん	こま こまあぶら あぶら	
	こぶきいも					じゃがいも		
	ミニトマト			トマト				
16月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		566
	きりほしだいこんのシャキシャキ そぼろどんのぐ	きゅうにく ぶたにく			たまねぎ きりほしだいこん	さとう でんぷん	あぶら	
	こまつなのごまあえ			こまつな	キャベツ	さとう	こま	
	こんさいのいなかじる	なまあげ あかみそ しろみそ		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 もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		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 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質			
17	火	むぎごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ	696		
		おまめのカレーシチュー	とりにく だいす とうにゅう		にんじん	たまねぎ にんにく	ひよこめ じゃがいも カレールウ			
		こもちしゃもフリッター		ししゃも あおさ オキアミ			こむぎこ さとう こめこ でんぷん		あぶら	
		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	さとう		こまあぶら	
18	水	「愛知を食べる学校給食の日」							601	
		ごはん 牛乳		牛乳				こめ		
		みかわあかどりのみそカツ	とりにく あかみそ					パンこ こむぎこ さとう でんぷん		あぶら
		かりもりときゅうりの ごまじょうゆあえ				かりもり きゅうり				こま こまあぶら
		アカモクつみれのすましじる	あぶらあげ 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		さとう でんぷん		
ミニがまごおりみかんゼリー						みかんゼリー				
19	木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	594		
		オムレツ	たまご				さとう でんぷん		あぶら	
		チキンラトウイユ	とりにく		トマト ビーマン にんじん	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく			さとう	オリーブオイル
		パスタいりキャベツスープ	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			こめ	612		
		あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ でんぷん		あぶら	
		ツナのあまからいため	まぐろあぶらづけ		ビーマン	キャベツ とうもろこし			さとう	こまあぶら
		かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ				
れいとうみかん					みかん					
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	597		
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ			
		にくじゃが	ぶたにく 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 さとう	
		ごまじそあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり				こま
24	火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	699		
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが レモンかしゅう				コールスロート ドレッシング
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし				
		しろはなまめの ポタージュスープ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい マッシュルーム			しろはなまめ じゃがいも ペシャメルソース	
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	623		
		あげしゅうまい	ぶたにく とりにく だいす			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん			
		マーボーなす	とうふ ぶたにく ぶたレバー あかみそ しろみそ		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			さとう でんぷん	こまあぶら
		もやしのナムル			とうみょう	もやし きりぼしだいこん			さとう	こま こまあぶら
26	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	650		
		ミートソース	ぶたにく だいす		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 チミグラスソース さとう	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 さとう	
		はくとうゼリーの フルーツミックス				もも パイナップル ナタテココ			ももゼリー	
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	551		
		さけのみそマヨチーズやき	さけ しろみそ	チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが			マヨドレッシング	
		ひじきとやさいのあえもの		ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし			さとう	
		とりだんごのあじわいじる	とりにく とうふ	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			さとう でんぷん	
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	591		
		とりにく だいすの チリソースに	とりにく だいす		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ			でんぷん さとう	あぶら
		ワンタンスープ	ぶたにく		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	こまあぶら
×	×					×				

お知らせ



よくかむことの効果



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
ましよう。

<p>ひまんよぼう 肥満予防</p> <p>よくかむと、脳の満腹中枢 が刺激されて、食べ過ぎ を防ぎます。</p>	<p>のう げんき 脳が元気になる</p> <p>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 元気になります。</p>	<p>しょうか きゅうりゅうたす 消化・吸収を助ける</p> <p>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。</p>	<p>むし歯予防</p> <p>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。</p>
---	--	---	--

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。

