

6月予定献立表

2026年6月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名	体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもととなるもの(黄色)		びこう
		1群(魚・肉・卵・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1月	ごはん だいきり米とりマーボー豆腐 やきぎょうざ パンサンスー	豆腐 ぶたにく だいきり米 ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが キャバツ もやし	ごはん さとう でんぷん こむぎこ さとう でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	
2月	ごはん てんどん(たれ) こんがえ さつまいものみそしる とうにゅうパンナコッタ	えび ぶたにく みそ とうにゅうパンナコッタ	牛乳 こんが	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい きゅうり だいこん しめじ	ごはん こむぎこ さとう さつまいも	あぶら	
3月	きしめん ごもくしめん(かつおぶし) かにかまサラダ あまなつケーキ	とりにく あぶらあげ かつおぶし かにかまぼこ たまご	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きりぼしだいこん あまなつ	きしめん でんぷん さとう ケーキこ(こむぎこ)	ごまあぶら バター	
4月	ごはん かみかみサイコロステーキ ひじきのいために はるさめスープ かんそうごきかな	ぶたにく みそ ツナ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん にら	しょうが にんにく りんご とうもろこし はくさい もやし	ごはん さとう さとう はるさめ	あぶら あぶら	歯と口の健康週間 6/4~6/10 かみかみ献立
5月	ごはん まぐろのだいずのケチャップソース にくじゃが いそかえ	まぐろ だいきり ぶたにく はんぺん	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく はくさい	ごはん でんぷん さとう じゃがいも さとう さとう	あぶら	
8月	わかめごはん きびなごのかみかみあげ マカロニサラダ たまねぎのみそしる とうふスナック	きびなご ぶたにく みそ とうふスナック	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	きゅうり キャバツ たまねぎ ごぼう	ごはん さとう こめこ でんぷん マカロニ	あぶら コーンクリームドレッシング	
9月	サンドイッチ ロールパン コンソメスープ さくらんぼゼリーポンチ	セルフカレーサンド ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャバツ とうもろこし セロリ にんにく マッシュルーム パイン もも レモン	サンドイッチロールパン さとう でんぷん カレールウ じゃがいも ゼリー さとう	オリーブあぶら	
10月	ごはん たこいかのかみかみあげ そくせきづけ うどんじる あじつけのり	たこ いか とりにく	牛乳 のり	こまつな にんじん	しょうが キャバツ たくあん ねぎ はくさい	ごはん でんぷん うどん	あぶら	
11月	ごはん おやこどんぶり さけのガーリックやき ゆかりあえ ココアぎゅうにゅうのもと	とりにく たまご ちくわ さけ とりにく	牛乳 のり	にんじん みつば(あいさい) あかしそ	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	ごはん さとう ココアぎゅうにゅうのもと	オリーブあぶら	
12月	ごはん なまあげでヘルシーおこのみふう きんぴらごぼう じゃがいもだんごじる ひとくちりんごゼリー	なまあげ かつおぶし とりにく はんぺん	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	ねぎ しょうが ごぼう はくさい だいこん こんにゃく	ごはん さとう じゃがいもだんご ゼリー	ごまあぶら	
15月	ごはん おからしゅうまい ブルコギ スタミナじる プリン	ぶたにく おから ぎゅうにゅう とうふ みそ	牛乳 プリン	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ しめじ にんにく しょうが はくさい もやし キムチ にんにく	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	ごま ごまあぶら	
16月	ごはん ツナマヨでまき(ツナマヨ・のり) あつやきたまご だいこんのそぼろに いわしのしょうがに	ツナ たまご ぶたにく はんぺん いわし	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	きゅうり だいこん こんにゃく しょうが	ごはん でんぷん さとう ごはん	たまごなしマヨネーズ	
17月	ごはん あげじゃがいものきんぴら わかめのみそしる れいとうみかん	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん しめじ ねぎ みかん	じゃがいも さとう でんぷん ゼリー	あぶら	
18月	こめこパン さわやかとりステーキ イタリアンサラダ コーンスープ	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん	しょうが レモン きゅうり キャバツ たまねぎ とうもろこし	こめこパン でんぷん さとう さとう	あぶら イタリアンドレッシング	
19月	ごはん さけごはん たまねぎとにんじんのサクサクあげ かきたまじる	さけ とりにく たまご	牛乳	にんじん	えだまめ たまねぎ だいこん はくさい ねぎ	ごはん さとう でんぷん でんぷん	あぶら ごま あぶら	食育の日献立
22月	ごはん いかフライのレモンに ビーフンいりやさいいため ちゅうかスープ	いか ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	レモン たまねぎ キャバツ にんにく しょうが もやし はくさい しいたけ	ごはん こむぎこ パンこ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	
23月	ごはん やきとり きゅうりのかおりづけ おもちいりしるみそしる ひとくちビーチゼリー	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり だいこん	ごはん さとう でんぷん さとう しらたまだんご ゼリー	ごまあぶら	
24月	ちゅうかめん サンラータンふうラーメン ブロッコリーサラダ ウインナードック	ぶたにく ツナ ウインナー たまご	牛乳 ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ もやし はくさい たけのこ しいたけ しょうが にんにく とうもろこし キャバツ	ちゅうかめん でんぷん さとう ケーキのもと(こむぎこ)	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	食物繊維強化献立
25月	ごはん ミートボールのトマトに なすとチーズのオムレツ あじさいゼリーポンチ	とりにく ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく なす(あいさい) パイン	ごはん でんぷん ゼリー さとう	オリーブあぶら オリーブあぶら	
26月	ごはん さばのさいきょうやき だいきりさつまいものうまに ごもくじる のりふりかけ	さば みそ とりにく だいきり ぶたにく	牛乳 のり	にんじん さやいんげん みずな	しょうが こんにゃく だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さつまいも さとう	ごまあぶら ごまあぶら	
29月	ごはん キムタクどん ごぼうのかりかりあげ とりだんごじる	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん こまつな	キムチ つぼづけ ごぼう たまねぎ キャバツ もやし にんにく	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	免疫力アップ献立
30月	ごはん わふうやさいスープカレー ハンバーグ わらびもち	ぶたにく ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ エリンギ たまねぎ	ごはん カレールウ わらびもち		

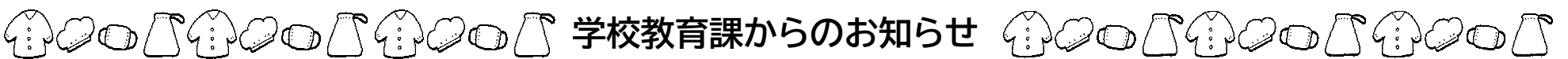
※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。 ※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 20~30%
月平均	618	16.7%	27.2%	月平均	773	15.8%	25.0%



★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



愛西市では、市内小中学校児童生徒の給食費(小学生1食350円・中学生1食390円)を無償化しています。
この無償化について、期間を令和8年7月まで延長します。