



令和5年6月分

こ ん だ て 表

幸田町学校給食センター



日/曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんばく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		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 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
1(木)	ごはん わかたけじる ちくわのカレーあげ(小中2コ) やさいのささみあえ	牛乳 とうふ かまぼこ ちくわ とりにく	牛乳 わかめ		たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	630 772	24.5 27.9
2(金)	むぎごはん そばろどんのぐ とうふのみそしる さばのてりやき	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ さば	牛乳 	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	とうもろこし しょうが だいこん えのきたけ	むぎごはん さとう でんぷん さとう でんぷん		665 831	29.8 35.7
5(月)	【かみかみ献立】 ごはん じゃがいものうまに たことだいずのいそかあげ キャベツのゆかりあえ	牛乳 ぶたにく なまあげ はんぺん たこ だいず	牛乳 あおのり	にんじん しそ	たまねぎ グリンピース キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう こめこ でんぷん	あぶら	657 816	29.2 34.4
6(火)	ごはん ちゅうかごもくスープ すぶた ◎れいとうパイナップル	牛乳 ベーコン とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ もやし たまねぎ たけのこ きピーマン パインアップル	ごはん でんぷん さとう さとう	あぶら	623 770	22.3 26.0
7(水)	しらたまうどん カレーなんばんのしる ごぼういりつくね(小2コ・中3コ) くきわかめサラダ わふうクリーミードレッシング	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ とりにく おから	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ しょうが ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	しらたまうどん でんぷん パンこ さとう でんぷん	カレールウ	618 752	26.5 31.9
8(木)	ごはん こんさいじる しらすとあおのりのはんぺん こうやとうふのごまあえ	牛乳 とうふ みそ さかなすりみ こうやとうふ	牛乳 しらすぼし あおのり	にんじん ねぎ にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん はくさい	ごはん じゃがいも でんぷん さとう さとう	あぶら ごま	586 736	22.0 25.9
9(金)	むぎごはん えだまめごはんのぐ ちくぜんに さんまのみぞれに プチアセロラゼリー(小1コ・中2コ)	牛乳 とりにく なまあげ ちくわ さんま	牛乳	だいこんのは にんじん さやいんげん	えだまめ ごぼう たけのこ しいたけ だいこん アセロラ	むぎごはん こんにやく さといも さとう さとう でんぷん		684 871	31.0 37.2
12(月)	ごはん ふのすましじる とりにくのあまからに だいこんサラダ わふうドレッシング	牛乳 とうふ かまぼこ とりにく まぐろ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ だいこん きゅうり	ごはん やきふ でんぷん さとう あぶら	わふうドレッシング	657 820	27.3 32.2
13(火)	ごはん マーボーとうふ コーンしゅうまい(小2コ・中3コ) チンゲンサイのあえもの	牛乳 ぶたにく とうふ みそ すけとうだら とうふ	牛乳 	にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが とうもろこし たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぷん でんぷん パンこ こむぎこ さとう さとう	ごまあぶら あぶら ごま ごまあぶら	625 805	23.9 29.0
14(水)	こがたロールパン ミートボールとマカロニのトマトに あじフリッター(小中2コ) ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく	牛乳 オキアミ アオサ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース しめじ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	パン マカロニ パンこ でんぷん さとう こむぎこ こめこ でんぷん さとう	オリーブオイル あぶら	694 755	25.4 26.7
15(木)	ごはん ツナとやさいのもの やきにく オレンジ	牛乳 まぐろ なまあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ はくさい たまねぎ しょうが オレンジ	ごはん じゃがいも さとう さとう でんぷん ごま		611 758	27.8 33.0
16(金)	むぎごはん チキンライスのぐ コロコロやさいのスープ なすいりメンチカツ あじつけこざかな	牛乳 とりにく ウインナー ぶたにく みそ	牛乳 かたくちいわし	トマト にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム たまねぎ だいこん とうもろこし たまねぎ なす	むぎごはん さとう パンこ こむぎこ でんぷん さとう さとう	あぶら	671 821	26.1 30.1

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



- 乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- 全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- 全てのめん、小麦粉を使用しています。
- アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。



＜基準値＞			
小学校	650	摂取エネルギー	全体の13～20%
中学校	830		

【お知らせ】
 ※2日は、麦ごはんに「そばろ丼の具」をのせて食べましょう。
 ※9日は、麦ごはんに「枝豆ごはんの具」を混ぜて食べましょう。
 ※16日は、麦ごはんに「チキンライス」を混ぜて食べましょう。
 ※23日は、麦ごはんに「切り干し大根ピピンパの具」をのせて食べましょう。

※お問い合わせ先
 幸田町学校給食センター(62-6681)
 幸田町教育委員会学校教育課(62-1111)

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。



日/曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
19(月)	ごはん ふたじる あつやきたまご さっぱりなすじゃこ	牛乳 魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 牛乳・乳製品 小魚・海藻	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ なす	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら あぶら ごま	624 780	26.1 31.0
20(火)	ごはん はちはいじる けんちんしのだのはちようみそかけ たくあんあえ	牛乳 豆腐 ちくわ 豆腐 あぶらあげ すけとうだら みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ にんじん	はくさい しいたけ キャベツ きゅうり たくあんづけ	ごはん さといも でんぷん さとう でんぷん	あぶら	621 777	22.7 26.1
21(水)	ふでがきパン ゆめやまびことんのシチュー めひかりフライ(小2コ・中3コ) コーンサラダ コーンクリームドレッシング ◎がまごおりみかんゼリー	牛乳 ぶたにく めひかり	牛乳 豚肉	にんじん トマト	ふでがき たまねぎ グリンピース マッシュルーム みかん	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	ハヤシルウ あぶら コーンクリームドレッシング	672 799	25.2 30.1
22(木)	ごはん えだまめじゃが ほっけのしおやき あまずあえ	牛乳 ぶたにく なまあげ ほっけ あぶらあげ	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	ごま	616 775	29.4 35.6
23(金)	むぎごはん きりぼしだいこんビビンバのぐ はるさめスープ あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	牛乳 ぶたにく ベーコン ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん チンゲンサイ にんじん ねぎ には	きりぼしだいこん もやし しょうが にんにく はくさい たまねぎ キャベツ たまねぎ しょうが にんにくしいたけ	むぎごはん さとう はるさめ パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら ごまあぶら あぶら	653 836	22.9 27.7
26(月)	ごはん かんとくに いわしのしょうがに こんぶあえ	牛乳 とりにく うずらたまご はんぺん なまあげ いわし	牛乳 魚	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	だいこん しょうが キャベツ	ごはん こんにやく さとう さとう でんぷん		636 796	27.8 33.1
27(火)	ごはん たまねぎのみそしる やさいコロッケ ごもくきんぴら	牛乳 豆腐 あぶらあげ みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん にんじん かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ たまねぎ くらえだまめ ごぼう	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう こんにやく さとう	あぶら あぶら ごま	609 777	20.2 23.9
28(水)	ちゅうかめん しおラーメンのしる ごもくパオズ(小中2コ) ちゅうかあえ Ⓞミニチーズ	牛乳 ぶたにく なんと ぶたにく とりにく	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし メンマ キャベツ たまねぎ しょうが きゅうり	ちゅうかめん でんぷん パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	658 783	25.1 30.9
29(木)	ごはん とうふのすましじる レバーとかぼちゃのあげに キャベツのあおなあえ	牛乳 豆腐 かまぼこ とりレバー	牛乳 かぼちゃ	にんじん ねぎ かぼちゃ だいこんのは	はくさい えのきたけ キャベツ	ごはん さとう あぶら		607 760	23.3 27.2
30(金)	むぎごはん チキンカレー ハムステーキ ふくじんづけ ◎ヨーグルト	牛乳 とりにく とりにく ぶたにく	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも でんぷん さとう	カレールー	717 882	26.6 31.3

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

<基準値>	
小学校	650
中学校	830

摂取エネルギー全体の13~20%

6月は食育月間です!

毎年6月は「食育月間」です。食べることは生きるために欠かせないことであり、学校や社会生活を送るうえで基礎となるものです。食に関する正しい知識と、食を適切に選ぶ力を身に付け、健康で心豊かな食生活を送ることができるようになります。



今月の重点目標 「よくかんで食べよう」

6月4日からの1週間は、「歯と口の健康週間」です。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識しよく味わって食べよう。
- ★食べ物を水分で流し込まないようにしよう。
- ★かみごたえのある食べ物を食べよう。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
なす・にんじん・たまねぎ・キャベツ・葉ねぎ・だいこん・チンゲンサイ・もやし

*** 愛知を食べる学校給食の日 (19~21日) ***

～幸田町と愛知県内の特産品を使った献立を実施します～

- 19日 さっぱりなすじゃこ (幸田町: とげなし美茄子)
- 20日 けんちんしのだの八丁みそかけ (岡崎市: 八丁みそ)
- 21日 筆柿パン (幸田町: 筆柿)
- 夢やまびこ豚のシチュー (幸田町: 夢やまびこ豚)
- めひかりフライ (蒲郡市: めひかり)
- 蒲郡みかんゼリー (蒲郡市: 蒲郡みかん)

■なす「とげなし美茄子」
皮につやがあり、やわらかくて甘いのが特徴です。幸田町では1年中なすを栽培しています。

■豚肉「夢やまびこ豚」
幸田町内のマルミファームで育てられています。ビタミンB1やビタミンEが多く含まれます。

