令和７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	【赤】主に体をつくる食品		【緑】主に体の調子を整える食品		【黄】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)	上段：小学校	
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	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	下段：中学校	
２ 月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		667 835	31.8 38.0
	さばのしおやき	さば							
	きゅうりとささみのうめあえ	とりにく			きゅうり　キャベツ　うめ	さとう			
	やさいのそぼろに	ぶたにく　なまあげ		にんじん	たまねぎ　だいこん えだまめ　しめじ	さといも　さとう			
３ 火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		589 788	21.4 28.3
	かにたま	たまご　かに		にんじん	たけのこ　しろねぎ しいたけ	でんぷん　さとう	あぶら　ごまあぶら		
	ツナとやさいのちゅうかあえ	まぐろ		にんじん　チンゲンサイ	もやし	さとう	ごまあぶら		
	ワンタンスープ	とうふ　ベーコン		にんじん	たまねぎ　はくさい	こむぎこ			
	㊥ミニチーズ		チーズ						
４ 水	【かみかみ献立】							686 818	30.6 36.3
	しらたまうどん　牛乳		牛乳			しらたまうどん			
	カレーなんばんのしる	とりにく　あぶらあげ かまぼこ		にんじん　はねぎ	たまねぎ　しょうが	でんぷん	カレールウ		
	たことだいずのいそかあげ	たこ　だいず	あおのり			こめこ　でんぷん	あぶら		
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう　えだまめ こんにゃく	さとう	ごま		
５ 木	むぎごはん　牛乳		牛乳			むぎごはん		637 796	22.6 27.0
	てりやきれんこんハンバーグ	とりにく　ぶたにく			れんこん　たまねぎ	パンこ　さとう でんぷん			
	たくあんあえ				キャベツ　たくあんづけ				
	じゃがいものみそしる	とうふ　あぶらあげ みそ		にんじん　はねぎ	たまねぎ	じゃがいも			
	さつまいもスティック					さつまいも　さとう	あぶら		
６ 金	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		601 756	25.3 30.4
	かつおのたつたあげ	かつお				でんぷん	あぶら		
	くきわかめサラダ		くきわかめ	にんじん	キャベツ　とうもろこし		ごまドレッシング		
	さわにわん	ぶたにく		にんじん　はねぎ	ごぼう　だいこん たけのこ　しいたけ				
９ 月	わかめごはん　牛乳		牛乳　わかめ			ごはん		623 783	25.4 30.4
	あじフライ	あじ				パンこ　こむぎこ	あぶら		
	［たくじょうソース］								
	きりぼしだいこんのカレーいため	ぶたにく		にんじん　ピーマン	きりぼしだいこん　しょうが		あぶら		
	けんちんじる	とうふ　あぶらあげ		にんじん　はねぎ	ごぼう　こんにゃく	さといも	ごまあぶら		
10 火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		652 816	30.3 36.2
	とりにくのてりやき	とりにく				でんぷん　さとう			
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	まめじゃが	ぶたにく　だいず なまあげ　はんぺん		にんじん	たまねぎ　えだまめ	じゃがいも　さとう			
11 水	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		658 843	24.8 30.4
	ビビンバのぐ	ぶたにく		にんじん　ほうれんそう	もやし　にんにく　しょうが	さとう	ごまあぶら		
	ごもくあげどうふ（小2コ・中3コ）	とうふ　いとよりだい	ひじき	にんじん	えだまめ　たけのこ たまねぎ	さとう　でんぷん こむぎこ	あぶら		
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ	はるさめ	ごまあぶら		
12 木	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		661 817	26.2 31.2
	えだまめごはんのぐ			だいこんのは	えだまめ				
	いわしのうめに	いわし　かつおぶし			うめ	さとう　でんぷん			
	たまねぎのみそしる	とうふ　あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ　えのきたけ				
	◎さくらんぼゼリー				さくらんぼ　レモン	さとう			
13 金	サンドイッチバンズパン　牛乳		牛乳			パン		700 820	25.6 29.1
	ハンバーグのトマトソース	とりにく　ぶたにく		トマト	たまねぎ　にんにく しょうが	さとう　でんぷん			
	あまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう			
	やさいスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも			
16 月	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		617 773	23.9 28.2
	じゃがいもとレバーのあげに	とりレバー				じゃがいも でんぷん　さとう	あぶら		
	ちくわといんげんのごまあえ	ちくわ		さやいんげん	もやし	さとう	ごま		
	なめこのしろみそしる	とうふ　あぶらあげ みそ		にんじん　はねぎ	はくさい　なめこ				
17 火	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		617 771	25.5 29.2
	しろごまつくね（小中2コ）	とりにく　とりレバー			たまねぎ	パンこ　でんぷん さとう	ごま　あぶら		
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん　こまつな	キャベツ				
	こうやどうふのうまに	とりにく　こうやどうふ		にんじん	たまねぎ　はくさい えだまめ　こんにゃく	じゃがいも　さとう			
	㊥プチももゼリー				もも	さとう			

献立表の見方	◎：業者配送　［　］：卓上のドレッシングやソースなど　（小）：小学校のみ　㊥：中学校のみ

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

※都合により材料を変更することがあります。
※材料は、全てを記載しているものではありません。
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。

※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）

こんだて

日／曜	こんだて	【赤】主に体をつくる食品 1群(たんぱく質) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	【赤】主に体をつくる食品 2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【緑】主に体の調子を整える食品 3群(ビタミン) 緑黄色野菜	【緑】主に体の調子を整える食品 4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	【黄】主にエネルギーになる食品 5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	【黄】主にエネルギーになる食品 6群(脂質) 油脂・種実	エネルギー Kcal 上段：小学校 下段：中学校	たんぱく質 g
18 水	ちゅうかめん 牛乳		牛乳			ちゅうかめん		629 750	25.3 29.7
	とんこつラーメンのしる	ぶたにく		にんじん はねぎ	キャベツ もやし とうもろこし メンマ				
	えびしゅうまい（小2コ・中3コ）	えび すけそうだら			たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ			
	ちゅうかいため	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ にんにく	さとう	ごまあぶら		
19 木	【愛知を食べる学校給食の日】							681 835	23.7 27.6
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
	あげなすのにくみそかけ	ぶたにく みそ			なす	さとう でんぷん	あぶら		
	はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん はねぎ	だいこん	さといも でんぷん			
	◎がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう			
20 金	あいちのこめこパン 牛乳		牛乳			パン		708 804	30.7 34.5
	めひかりのフライ（小中2コ）	めひかり				パンこ こむぎこ	あぶら		
	だいずサラダ	だいず			きゅうり えだまめ とうもろこし		コーンクリーミードレッシング		
	ゆめやまびことんのポークシチュー	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ		
23 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		600 753	27.6 32.8
	めばるのてりやき	めばる				さとう でんぷん			
	キャベツのごまあおなあえ			だいこんのは こまつな	キャベツ		ごま		
	やさいとなまあげのうまに	とりにく なまあげ はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう			
24 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		619 778	23.3 27.6
	おからコロッケ	おから		にんじん	たまねぎ しろねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	あぶら		
	ひじきのにもの	ちくわ	ひじき	にんじん	グリンピース こんにゃく	さとう			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん				
25 水	こがたロールパン 牛乳		牛乳			パン		655 748	26.2 31.4
	イタリアンスパゲッティ	ぶたにく ベーコン		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ さとう	オリーブオイル		
	ツナオムレツ	たまご まぐろ				でんぷん さとう	あぶら		
	オレンジ				オレンジ				
	㊥あじつけこざかな		かたくちいわし			さとう			
26 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		604 755	22.6 26.7
	とりにくのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら		
	やさいいため			にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし		あぶら		
	ふのすましじる	とうふ		にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ	やきふ			
27 金	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		646 818	23.1 27.4
	チャーハンのぐ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	さとう			
	やきぎょうざ（小2コ・中3コ）	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう でんぷん こむぎこ	あぶら		
	ちゅうかごもくスープ	ベーコン なまあげ		にんじん チンゲンサイ	もやし メンマ		ごまあぶら		
	◎ヨーグルト		ヨーグルト						
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		682 874	27.6 33.9
	みそカツ	ぶたにく みそ				パンこ でんぷん さとう	あぶら		
	やさいのおかかに	あぶらあげ かつおぶし		にんじん	たけのこ えだまめ こんにゃく	さとう			
	かきたまじる	たまご とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			

献立表の見方	◎：業者配送 [ ]：卓上のドレッシングやソースなど （小）：小学校のみ ㊥：中学校のみ

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

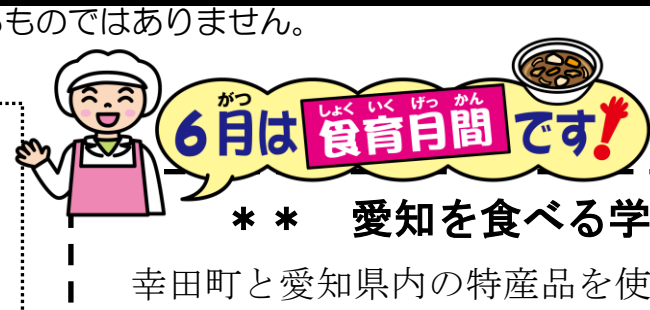
※都合により材料を変更することがあります。※材料は、全てを記載しているものではありません。
※アレルギー物質は、食物アレルギー対応の詳細な献立表でご確認ください。

【　お知らせ　】
※１１日は、ごはんに「ビビンバの具」をのせて食べましょう。
※１２日は、ごはんに「枝豆ごはんの具」を混ぜて食べましょう。
※１３日は、パンに「ハンバーグのトマトソース」と「甘酢和え」をはさんで食べましょう。
※２７日は、麦ごはんに「チャーハンの具」を混ぜて食べましょう。

今月の重点目標　「よくかんで食べよう」

食事をゆっくりよくかんで食べると、食べ物がおいしく感じられるだけでなく、むし歯や肥満をふせぐことにつながります。

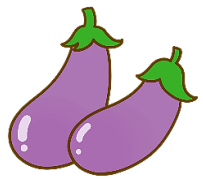
６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯をみがき、健康な歯と口を保ちましょう。



＊＊　愛知を食べる学校給食の日（１９日）　＊＊

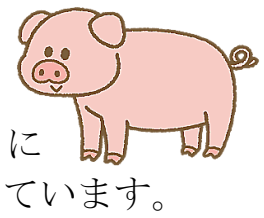
幸田町と愛知県内の特産品を使った献立を実施します。幸田町産のなすと豚肉を使った「揚げなすの肉みそかけ」、愛知県産の野菜を使った「八杯汁」、蒲郡市産のみかんを使ったゼリーが出ます。

■なす「とげなし美茄子」



皮につやがあり、やわらかいのが特徴です。幸田町では露地とハウスでなすを栽培しているため、１年中おいしいなすを食べることができます。

■豚肉「夢やまびこ豚」



幸田町内のマルミファームで育てています。えさにこだわっているので、やわらかくて甘い豚肉になっています。

～　今月の給食で使う愛知県産の野菜　～

幸田町産なす・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・だいこん・チンゲン菜・葉ねぎ・小松菜・もやし