



令和8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) 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群(無機質) 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群(ビタミン) 緑黄色野菜	4群(ビタミン) その他の野菜 果物・きのこ	5群(炭水化物) 米・パン・めん いも・砂糖	6群(脂質) 油脂・種実		
1月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		602	22.5
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん はねぎ	えのきたけ	やきふ			
2火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		680	24.0
	ショウロンポウ(小中2コ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん パンこ さとう			
	ちゅうかあえ	ハム		にんじん	きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら		
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが きくらげ	さとう でんぷん	ごまあぶら		
3水	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			パン		639	27.4
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら		
	やさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも			
	オレンジ				オレンジ				
4木	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		628	30.0
	いわしのうめに	いわし	かつおぶし		うめ	さとう でんぷん			
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう			
5金	【かみかみ献立】							659	30.3
	しらたまうどん	牛乳	牛乳			うどん			
	ごもくうどんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい しいたけ				
	たことだいずのいそかあげ	たこ だいず	あおのり			でんぷん こめこ	あぶら		
8月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		664	26.6
	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もの	あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう			
9火	わかめごはん	牛乳	牛乳 わかめ			ごはん		606	25.7
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
	きゅうりのあえもの			にんじん	きゅうり もやし	さとう			
	やさいとツナのにももの	まぐろ あぶらあげ		にんじん さやいんげん	だいこん たけのこ こんにやく	じゃがいも さとう			
10水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		635	23.4
	レバーとかぼちゃのあげに	とりレバー		かぼちゃ		でんぷん さとう	あぶら		
	いそかあえ		のり		キャベツ もやし	さとう			
	はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん はねぎ	はくさい だいこん しいたけ	でんぷん			
11木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		657	26.4
	ごぼういりつくね(小中2コ)	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん さとう	あぶら		
	ひじきサラダ		ひじき		とうもろこし キャベツ		ごまドレッシング		
	まめじゃが	ぶたにく だいず なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら		
12金	サンドバンズパン	牛乳	牛乳			パン		652	23.9
	しろみざかなフライ	すけそうだら				パンこ こむぎこ	あぶら		
	あまずあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
	チンゲンサイいりミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも マカロニ さとう	オリーブオイル		
15月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		632	27.1
	やきにく	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ しょうが	さとう でんぷん	あぶら		
	かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		かぼちゃ はねぎ	たまねぎ えのきたけ				
	れいとうみかん				みかん				
16火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		601	28.3
	さわらのみりんやき	さわら							
	おひたし			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう			
	こうやどうふとやさいのうまに	とりにく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ グリンピース こんにやく しいたけ	じゃがいも さとう	あぶら		

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>

小学校
中学校

650
830

摂取エ
ネルギー
全体の
13~
20%

※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。

～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～

たまねぎ、キャベツ、きゅうり、葉ねぎ、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ



※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)



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)		
		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		
								上段：小学校 下段：中学校	
17 水	ちゅうかめん	牛乳	牛乳			ちゅうかめん		636 769	24.9 28.9
	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 とうもろこし もやし メンマ				
	あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	とりにく			キャベツ にんにく しょうが	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	ごまあぶら あぶら		
	きゅうりのナムル			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
18 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		634 775	27.0 31.8
	やさいはんぺん	さかなすりみ			えだまめ とうもろこし	でんぷん さとう	あぶら		
	ささみあえ	とりにく			キャベツ もやし	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	だいこん ごぼう	じゃがいも			
	◎さくらんぼゼリー				さくらんぼ レモン	さとう			
19 金	あいちのこめこパン	牛乳	牛乳			パン		714 857	31.1 35.8
	なすメンチカツ	ぶたにく みそ			たまねぎ なす	パンこ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら		
	キャベツソテー			にんじん	キャベツ とうもろこし				
22 月	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		702 873	23.7 28.2
	マーボーナス	ぶたにく みそ		さやいんげん	なす	さとう でんぷん	あぶら		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし				
	なまあげのちゅうかに	ベーコン なまあげ		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが きくらげ	さとう でんぷん			
	◎がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう			
23 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		641 815	27.2 32.8
	えびピラフのぐ	とりにく えび			たまねぎ えだまめ		あぶら		
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう			
24 水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		641 805	24.2 28.3
	はるまき	ぶたにく		にんじん なら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら		
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほうきさい しいたけ	はるさめ	ごまあぶら		
25 木	こがたロールパン	牛乳	牛乳			パン		612 763	24.9 29.3
	イタリアンスパゲティ	ぶたにく		にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	スパゲッティ	あぶら		
	ジャーマンポテト	ベーコン				じゃがいも	オリーブオイル		
	コーンサラダ				とうもろこし えだまめ きゅうり		ごまドレッシング		
	Ⓜココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅうのもと			
26 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		668 794	31.5 35.3
	えだまめごはんのぐ			だいこんのは	えだまめ				
	さばのみそに	さば みそ				さとう でんぷん			
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ				
29 月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		647 808	21.4 25.4
	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールウ		
	ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		さとう でんぷん	あぶら		
30 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		597 812	19.5 25.6
	にんじんしゅうまい(小2コ・中3コ)	すけそうだら		にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら		
	きゅうりのごまあえ				きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		
	ホイコーロー	ぶたにく みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし しょうが メンマ きくらげ	さとう でんぷん	あぶら		
	Ⓜアーモンドこざかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド		

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

※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】

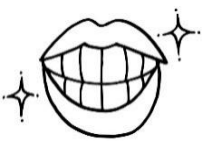
- ※12日は、パンに「白身魚フライ・甘酢あえ・タルタルソース」をはさんで食べましょう。
- ※23日は、ごはんに「えびピラフの具」を混ぜて食べましょう。
- ※26日は、ごはん「枝豆ごはんの具」を混ぜて食べましょう。

6月は国が定める「食育月間」です。
未来へつながる「食」についてみんなで考えてみましょう。

今月の重点目標 「よくかんで食べよう」

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある、たこやごぼうを使用したかみかみ献立を予定しています。食べ物をよくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことを意識して、食事の後は歯みがきをしましょう。

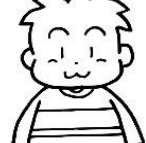
◆かむことの効果◆



虫歯を
予防する



脳の働きを
よくする



肥満を
予防する



消化吸収を
よくする

** 愛知を食べる学校給食の日(19日・22日) **

幸田町や愛知県内の特産品を使った献立を実施します。

- 19日 あいちの米粉パン(愛知県:米粉)、なすメンチカツ(愛知県:なす)
夢やまびこ豚のハヤシチュー(幸田町:夢やまびこ豚)
- 22日 マーボーナス(幸田町:とげなし美茄子)
蒲郡みかんゼリー(蒲郡市:蒲郡みかん)



■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。えさにこだわっているため、やわらかくて甘みがあるのが特徴です。

■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。

