



令和8年6月分 小学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数22回 稲沢市立清水小学校

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
1 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		599
	ぶたどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ	さとう		
	ちゃんこじる	さけ たら やきどうふ			はくさい えのきだけ しょうが たまねぎ こんにゃく れんこん ねぎ	でんぶん		
	れいとうみかん				みかん			
2 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう				ソフトめん		659
	ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	さとう	ルウ	
	オムレツ	たまご						
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		コールスロードレッシング	
3 水	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		593
	しゅうまい（2こ）	ぶたにく			たまねぎ 	こむぎこ パンこ		
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	たけのこ	でんぶん さとう	ごまあぶら	
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	ねぎ ほししいたけ たまねぎ			
4 木 	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		603
	たことだいずのあまがらめ	たこ だいず  				こめこ でんぶん さとう	あぶら	
	あかしそあえ			あかしそこ	キャベツ きゅうり			
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	くきわかめ	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも		
5 金 	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		645
	さといもコロッケ	とりにく				パンこ こむぎこ さといも	あぶら	
	こうやどうふのたまごとじ	とりにく はんぺん こうやどうふ たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん		
	こんぶあえ		こんぶ		きゅうり もやし			
8 月 	げんまいごはん	ぎゅうにゅう				こめ げんまい		613
	まめまめハヤシライス	ぶたにく だいず ひよこまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ルウ	
	ひじきとチーズのてっこつサラダ		チーズ ひじき	こまつな	キャベツ	さとう	あぶら	
	オレンジ				オレンジ			
9 火 	しらたまうどん	ぎゅうにゅう				しらたまうどん		644
	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ		にんじん	ねぎ たまねぎ ほししいたけ はくさい			
	ちくわのおこのみあげ（2こ）	ちくわ	あおのり		べにしょうが	こむぎこ	あぶら	
	アーモンドいりかみかみあえ				ごぼう きゅうり キャベツ コーン		アーモンド ごまドレッシング	
10 水 	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		584
	あいちのやさしいりにくだんこ（2こ）	とりにく だいず			たまねぎ れんこん			
	だいずのふくめに	だいず はんぺん	こんぶ	にんじん	こんにゃく ごぼう	さとう		
	キムチみそしる	ぶたにく みそ			だいこん はくさい ねぎ はくさいキムチ たまねぎ			
11 木	かんそうこさかな		かたくちいわし 					693
	スライスパン	ぎゅうにゅう				パン		
	だいずチョコクリーム						だいずチョコクリーム	
	こめこホキフライ	ホキ				こめこ	あぶら	
12 金	グリーンサラダ			アスパラガス	キャベツ きゅうり		やさいドレッシング	533
	コーンクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ コーン		ルウ	
	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		
	フーチャンプル	とうふ ぶたにく たまご		こまつな	キャベツ	やきふ	ごまあぶら	
15 月	とうがんともずくじる		もずく	にんじん	とうがん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	でんぶん		616
	シークワサーゼリー					シークワサーゼリー		
	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		
	あつやきたまご	たまご				さとう		
16 火	カレーにくじゃが 	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも こめルウ		662
	いんげんのごまあえ			さやいんげん		さとう	ごま	
	むぎごはん	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	やきぎょうざ（2こ）	ぶたにく とりにく			キャベツ	こむぎこ	ラード	
16 火	マーボーどうふ	とうふ ぶたにく ぶたレバー みそ		にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん	ごまあぶら	662
	はるさめサラダ				きゅうり キャベツ コーン	さとう はるさめ	ごまあぶら	

★歯と口の健康のために、かむことを意識して食べましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和8年6月分 小学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数22回 稲沢市立清水小学校

日曜		こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる（あか）		おもにからだのちょうしをとのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
17	水	あいちのだいこんはごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう	だいこんば		こめ		610
		いわしのうめに	いわし		あかしそ	うめ	さとう		
		いそに	とりにく だいす あぶらあげ	ひじき	にんじん	コーン	さとう		
		とんじる	ふたにく とうふ みそ			ねぎ だいこん たまねぎ えのきだけ なす			
18	木	ツイストロールパン ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			パン		585
		こめこチキンカツ	とりにく				こめこパンこ	あぶら	
		キャベツとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ	じゃがいも		
		ナタデココフルーツ				パイナップル もも	ぶどうゼリー ナタデココ		
19	金	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		575
		れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
		いなざわみつばののりすあえ	ツナ	のり	みつば	もやし			
		かきたまじる	たまご とうふ		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきだけ ほししいたけ	でんぶん		
22	月	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		621
		あじのあいちのトマトあんかけ	あじ		トマト	ねぎ	でんぶん	あぶら	
		えだまめ				えだまめ			
		なつやさいみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		かぼちゃ	なす ねぎ			
23	火	きしめん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			きしめん		563
		あいちのめぐみきしめん	とりにく あぶらあげ たら	あかもく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん ほししいたけ	でんぶん		
		めひかりフライ（2び）	めひかり				こむぎこ パンこ	あぶら	
		うめふうみあえ			ほうれんそう あかしそ	きゅうり キャベツ うめ			
24	水	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		546
		とうふステーキのみそかけ	とうふ たら だいす みそ			キャベツ	さとう でんぶん	あぶら	
		わふうあえ				キャベツ きゅうり もやし	さとう		
		けんちんじる	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ こんにゃく			
25	木	サンドイッチロールパン ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			パン		611
		パインミー（にく）	ふたにく			にんにく たまねぎ	さとう		
		パインミー（やさい） アジアカンファースト大会応援献立（ベトナム）				だいこん キャベツ	さとう	ごまあぶら	
		とりにくのフォー	とりにく		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ コーン	フォー		
26	金	むぎごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		661
		カレーライス	ふたにく		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも	ルウ	
		まめまめサラダ	だいす ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ			えだまめ コーン キャベツ		しおドレッシング	
		ふくじんづけ				ふくじんづけ			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
29	月	ごはん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			こめ		642
		とりにくのレモンに	とりにく			レモン	でんぶん さとう	あぶら	
		じゅうろくささげのおかかあえ	かつおぶし		じゅうろくささげ	もやし	さとう		
		しろみそしる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ			
30	火	ちゅうかめん ギョウニョウ		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		644
		タンタンめん	ふたにく あぶらあげ みそ とうにゅう だいす		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		はるまき	ふたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
		わかめのちゅうかサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	

地域の食材をいただきます！

6月は食育月間です。愛知県産の食材や稲沢市の特産物を使った給食が登場します！地域の産物や食文化を知り、次の世代へ大切につないでいきたいですね。

19日（金）

いなざわしさん
稲沢市産みつば

22日（月）

あいち
愛知のトマト

23日（火）

めひかり



「稲沢みつばののりすあえ」には、稲沢市平和町で作られた白くまきみつばを使用します。水耕栽培で育てられた白くまきみつばは、香りが良いです。



「トマトソース」のトマトは愛知県産です。先端がとがった、ファーストトマトは愛知の伝統野菜に選ばれています。トマトは加熱すると味が濃くなっておいしくなります。



「めひかり」は水深200mの深い海にいます。目が大きく青く光って見えるのでこの名前がつけました。愛知県の蒲郡市でたくさん水揚げされます。ふんわりした身で骨まで食べることができます。

25日（水）

ベトナム料理



「パインミー」は、ベトナムのサンドイッチです。フランスパンに肉や野菜をはさんだサンドイッチで朝食や軽い食事で食べられています。ハムやレバーパテ、パクチーなどいろいろな具を入れます。

「フォー」は、ベトナムを代表する食べ物で、米粉で作る平たい麺です。1900年頃にベトナム北部で誕生した料理で日本のように稲作が盛んな国なので、米の麺が生まれました。

