



令和8年6月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数22回 稲沢市立明治中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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月	麦ご飯	牛乳				米 大麦		745
	ふた丼		ふた肉		にんじん	たまねぎ しょうが ねぎ 砂糖		
	ちゃんこ汁		さけ たら 焼き豆腐			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 でんぷん		
	冷凍みかん					みかん		
2火	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		825
	ミートソースかけ		ふた肉		にんじん	たまねぎ にんにく 砂糖	ルウ	
	オムレツ		卵					
	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	ご飯	牛乳				米		799
	しゅうまい(3個)		ふた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉	
	チンジャオロース		ふた肉		ピーマン	たけのこ	でんぷん 砂糖 ごま油	
	わかめスープ		豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ 干ししいたけ たまねぎ		
	キャンディチーズ(2個)			チーズ				
4木	ご飯	牛乳				米		764
	たこ大豆の甘がらめ		たこ 大豆			米粉 でんぷん 砂糖	油	
	赤しそあえ				赤しそ粉	キャベツ きゅうり		
5金	ご飯	牛乳				米		814
	和風コロッケ					れんこん	パン粉 小麦粉 じゃがいも 油	
	高野豆腐の卵とじ		とり肉 はんぺん 高野豆腐 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ 砂糖	でんぷん	
	こんぶあえ			こんぶ		きゅうり もやし		
8月	玄米ご飯	牛乳				米 玄米		765
	まめまめハヤシライス		ふた肉 大豆 ひよこまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも ルウ	
	ひじきとチーズの鉄骨サラダ			チーズ ひじき	こまつな	キャベツ 砂糖	油	
	オレンジ					オレンジ		
9火	白玉うどん	牛乳				白玉うどん		794
	五目うどん		とり肉 油揚げ		にんじん	ねぎ たまねぎ 干ししいたけ はくさい		
	竹輪のお好み揚げ(3個)		竹輪	青のり		紅しょうが	小麦粉 油	
	アーモンド入りかみかみあえ					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	ご飯	牛乳				米		746
	愛知の野菜入り肉団子(3個)		とり肉 大豆			たまねぎ れんこん		
	大豆の含め煮		大豆 はんぺん	こんぶ	にんじん	こんにゃく ごぼう 砂糖		
	キムチみそ汁		ふた肉 みそ			だいこん はくさい ねぎ はくさいキムチ たまねぎ		
	乾燥小魚			かたくちいわし				
11木	スライスパン	牛乳				パン		849
	大豆チョコクリーム						大豆チョコクリーム	
	米粉ホキフライ		ホキ			米粉	油	
	グリーンサラダ				アスパラガス	キャベツ きゅうり	野菜ドレッシング	
	コーンクリームスープ		とり肉	牛乳	パセリ	たまねぎ コーン	ルウ	
12金	ご飯	牛乳				米		666
	フーチャンプル		豆腐 ふた肉 卵		こまつな	キャベツ	焼きふ ごま油	
	とうがんともずく汁			もずく	にんじん	とうがん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ	でんぷん	
	シークワサーゼリー						シークワサーゼリー	
15月	ご飯	牛乳				米		873
	厚焼き玉子		卵			砂糖		
	カレー肉じゃが		ふた肉 竹輪		にんじん	たまねぎ しょうが こんにゃく	じゃがいも 米粉ルウ	
	いんげんのごまあえ				さやいんげん		砂糖 ごま	
16火	麦ご飯	牛乳				米 大麦		818
	焼きぎょうざ(2個)		ふた肉 とり肉			キャベツ	小麦粉 ラード	
	マーボー豆腐		豆腐 ふた肉 ふたレバー みそ		にんじん なら	たまねぎ 干ししいたけ にんにく	砂糖 でんぷん ごま油	
	春雨サラダ					きゅうり キャベツ コーン	砂糖 春雨 ごま油	

★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 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでご飯の日～」です。

給食回数22回 稲沢市立明治中学校

日曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	
17 水	愛知の大根菜ご飯	牛乳				米		727
	いわしの梅煮	いわし		赤しそ	梅	砂糖		
	いそ煮	とり肉 油揚げ	ひじき	にんじん	コーン	砂糖		
	とん汁	ぶた肉 豆腐 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	牛乳				パン		763
	米粉チキンカツ	とり肉				米粉パン粉	油	
	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	ご飯	牛乳				米		735
	れんこんサンドフライ	とり肉			れんこん たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	
	稲沢みつばののり酢あえ	ツナ	のり	みつば	もやし			
	かきたま汁	卵 豆腐		にんじん	たまねぎ えのきだけ 干ししいたけ ねぎ	でんぷん		
22 月	ご飯	牛乳				米		783
	あじの愛知のトマトあんかけ	あじ		トマト	ねぎ	でんぷん	油	
	えだまめ				えだまめ			
	夏野菜みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ	なす ねぎ			
23 火	きしめん	牛乳				きしめん		690
	愛知の恵みきしめん	とり肉 油揚げ たら	あかもく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん 干ししいたけ	でんぷん		
	めひかりフライ(3尾)	めひかり				小麦粉 パン粉	油	
	梅風味あえ	かつおぶし		ほうれんそう 赤しそ	きゅうり キャベツ 梅			
24 水	ご飯	牛乳				米		682
	豆腐ステーキのみそかけ	豆腐 たら 大豆 みそ			キャベツ	砂糖 でんぷん	油	
	和風あえ				キャベツ きゅうり もやし	砂糖		
	けんちん汁	豆腐		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	牛乳				パン		763
	バインミー(肉)	ぶた肉			にんにく たまねぎ	砂糖		
	バインミー(野菜)	アジア競技大会応援献立(ベトナム)			だいこん キャベツ	砂糖	ごま油	
	とり肉のフォー	とり肉		にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ コーン	フォー		
26 金	麦ご飯	牛乳				米 大麦		815
	カレーライス	ぶた肉		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	大豆 ひよこまめ 赤いんげんまめ 青えんどうまめ			えだまめ コーン キャベツ		塩ドレッシング	
	福神漬け				福神漬			
	ヨーグルト		ヨーグルト					
29 月	ご飯	牛乳				米		805
	とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	
	十六ささげのおかかあえ	かつおぶし		十六ささげ	もやし	砂糖		
	白みそ汁	豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ			
30 火	中華めん	牛乳				中華めん		784
	タンタンめん	ぶた肉 油揚げ みそ 豆乳 大豆		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	砂糖 でんぷん	ごま油	
	春巻き	ぶた肉		にんじん	キャベツ もやし	小麦粉	油	
	わかめの中華サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま油	

★愛知県や稲沢市で作られた食べ物を味わいましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

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 稲沢市産みつば

22日 愛知のトマト

23日 めひかり

「稲沢みつばののり酢あえ」には、稲沢平和町で作られた白茎みつばを使用します。水耕栽培で育てられた白茎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うま味が増し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 ベトナム料理



愛知・名古屋で第20回 アジア競技大会が開催されます。それにちなみ、給食でアジアの国の料理を出しています。「バインミー」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。

