



令和7年6月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数21回 稲沢東部学校給食調理場

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	
2	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		722
		ごぼういりつくね（2こ）	とり肉			たまねぎ ごぼう	さとう		
		ツナじゃが	ちくわ ツナ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが	じゃがいも 砂糖		
		ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ きゅうり			
3	火	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		813
		ミートソースかけ	ぶた肉 ぶたレバー		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ 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	
歯と口の 健康週間		わかめご飯 牛乳		牛乳 わかめ			米		680
4	水	めひかりフライ（2び）	めひかり 				パン粉 小麦粉	油	
		しそひじきあえ		ひじき	こまつな	もやし			
		石狩汁	さけ 豆腐 みそ		にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ			
5	木	ご飯 牛乳		牛乳			米		708
		小籠包（2こ）	ぶた肉			たまねぎ キャベツ 	小麦粉	ラード	
		きゅうりのナムル				きゅうり 	砂糖	ごま油	
		八宝湯	とり肉 えび うずら卵 豆腐		にんじん チンゲンサイ	もやし 干しいたけ	でんぶん		
6	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		584
		さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖		
		こがねあえ			ほうれんそう	コーン だいずもやし 	砂糖	ごま	
		沢煮わん	ぶた肉		にんじん	干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ 			
9	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		765
		まめまめハヤシライス	ぶた肉 大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも	ルウ	
		かみかみサラダ				ごぼう きゅうり キャベツ コーン		ごまドレッシング	
		オレンジ				オレンジ			
10	火	ご飯 牛乳		牛乳			米		760
		ちくわの華麗（カレー）揚げ（2個）	ちくわ 				小麦粉	油	
		ひじきの炒め煮	ツナ はんぺん	ひじき 	にんじん	えだまめ こんにゃく	砂糖		
		飛鳥汁	とり肉 豆腐 みそ	牛乳 	にんじん	だいこん えのきたけ 干しいたけ ねぎ			
11	水	玄米ご飯 牛乳		牛乳			米 玄米		819
		しゅうまい（2個）	ぶた肉			たまねぎ	小麦粉 パン粉		
		マーボー豆腐	とり肉 豆腐 大豆 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく	砂糖 でんぶん	油 ごま油	
		パンサンスー				きゅうり キャベツ コーン	春雨 砂糖	ごま油	
12	木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		753
		焼きそば	ぶた肉 ちくわ	青のり 煮干し	にんじん	キャベツ たまねぎ	焼きそばめん	油	
		愛知のポークウィンナー	ウィンナー						
		フルーツ豆乳あんにん				パイナップル もも	豆乳あんにん豆腐 砂糖		
13	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		825
		親子煮	とり肉 卵 はんぺん		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖 でんぶん		
		けんちんしのだ	豆腐 油揚げ たら				さとう	油	
		即席漬け				キャベツ もやし 大根漬け 			
16	月	だいこん葉ご飯 牛乳		牛乳	だいこん葉 		米		735
		厚焼き卵	卵						
		切干しだいこんの甘酢あえ	とり肉		こまつな	切干しだいこん コーン 	砂糖		
		スタミナ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ にんにく			
愛知を食へる 学校給食の日		きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		732
17	火	五目きしめん	とり肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ほうれんそう 	ねぎ 干しいたけ たまねぎ			
		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			

★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7年6月分 中学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数21回 稲沢東部学校給食調理場

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	
18	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		721
		いわしの梅煮	いわし		赤しそ		砂糖		
		十六ささげといんげんのごまあえ			十六ささげ さやいんげん		砂糖	ごま	
		とうがんのかき玉汁	卵 豆腐 油揚げ		にんじん	とうがん ねぎ 干しいたけ	でんぷん		
19	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン		818
		みそカツバーガー	とり肉 みそ				米粉 砂糖	油	
		ポイルキャベツ				キャベツ			
		かぼちゃの豆乳ポターシュ	ベーコン 豆乳		かぼちゃ パセリ	たまねぎ しめじ	米粉ルウ		
20	金	麦ご飯 牛乳		牛乳			米 大麦		808
		夏野菜カレー	ぶた肉		かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ えだまめ しょうが にんにく		ルウ 油	
		青じそジャーマンポテト	ベーコン		青じそ	たまねぎ コーン	じゃがいも	油	
		福神漬け				福神漬け			
23	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		767
		とり肉のレモン煮	とり肉			レモン	でんぷん 砂糖	油	
		キャベツの梅和え			オクラ	キャベツ だいこん 梅			
		厚あげのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	たまねぎ だいこん ねぎ			
24	火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		663
		野菜たっぷり塩ラーメン	ぶた肉 なた		にんじん チンゲンサイ	もやし たけのこ たまねぎ にんにく			
		焼きぎょうざ(2個)	ぶた肉 とり肉			キャベツ	小麦粉	ラード	
		わかめの中華あえ	かにかまぼこ	わかめ		寒天 キャベツ	砂糖	ごま油	
25	水	ご飯 牛乳		牛乳			米		740
		ガパオライス	とり肉 大豆		ピーマン バジル 赤パプリカ	たまねぎ しめじ にんにく しょうが	でんぷん 砂糖		
		クittyオスープ	ベーコン		にんじん	もやし 干しいたけ ねぎ レモン	クittyオ		
		プチゼリー					プチゼリー		
26	木	あいちの米粉パン 牛乳		牛乳			パン		863
		ポークビーンズ	ぶた肉 大豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆		にんじん トマト	たまねぎ スッキーニ	じゃがいも 砂糖		
		パンプキンコロッケ	とり肉		かぼちゃ		小麦粉 パン粉	油	
		カットコーン				コーン			
27	金	ご飯 牛乳		牛乳			米		749
		まぐろのみそがらめ	まぐろ みそ				でんぷん じゃがいも 砂糖	油	
		ごま昆布あえ		昆布		キャベツ きゅうり		ごま	
		ちゃんこ汁	とり肉団子 焼き豆腐		にんじん	だいこん 干しいたけ ねぎ ごんにやく しょうが			
30	月	ご飯 牛乳		牛乳			米		808
		愛知のトマトソースがけハンバーグ	とり肉 ぶた肉		トマト 	たまねぎ	砂糖 でんぷん		
		カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ コーン		野菜ドレッシング	
		バーリーカレースープ	ベーコン 		にんじん	マッシュルーム たまねぎ にんにく	じゃがいも 大麦		

★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。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる



2 食事の重要性や楽しさを理解する



3 食べ物の選択や食事づくりができる



4 一緒に食べたい人がある(社会性)



5 日本の食文化を理解し伝えることができる



6 食べ物をつくる人への感謝の心



地域の食材を **いただきます!**

食育月間は、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、次の世代へ大切に伝えていきたいですね。

10日(火)、30日(月)

華麗なるスパイス

「華麗(カレー)なるまち 稲沢」の取組に協賛して、稲沢市内の企業が開発した「華麗なるスパイス」を使った「**ちくわのカレー揚げ**」が10日に、「**バーリーカレースープ**」が30日に登場します。スパイスには稲沢市産の金時生姜や、ギリシャ周辺が原産のオレガノをはじめとする、13種類のスパイスがブレンドされています。風味豊かなスパイスの香りが食欲を増進させます。

17日(火)

稲沢市産 みつば

「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。

これらの他にも、6月は愛知県の食べ物がたくさん登場します。地元の食べ物を味わって、私たちの住む町を盛り上げていきましょう!