



令和7年6月献立表  
小学校・中学校

今月の目標

よくかんで食べましょう。

※ はしは毎日忘れず持ってきてましょう。

常滑市給食センター

| 日  | 曜 | 献立名                     | 主 な 材 料 と そ の 働 き        |              |                    |                                     |                 |                            | エネルギー<br>(kcal)<br>小学校<br>中学校 |
|----|---|-------------------------|--------------------------|--------------|--------------------|-------------------------------------|-----------------|----------------------------|-------------------------------|
|    |   |                         | 赤 体を作る                   |              | 緑 体の調子を整える         |                                     | 黄 体を動かすエネルギーになる |                            |                               |
|    |   |                         | 1群                       | 2群           | 3群                 | 4群                                  | 5群              | 6群                         |                               |
|    |   |                         | 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・さとう  | 油脂・種実                      |                               |
| 2  | 月 | あいちのだいこんばごはん牛乳          |                          | 牛乳           | 愛知県産だいこんば          |                                     | 米               |                            | 608<br>726                    |
|    |   | とりだんごじる                 | とり肉 油揚げ                  |              | にんじん ねぎ            | 玉ねぎ しいたけ はくさい                       | 小麦粉             | 油                          |                               |
|    |   | ぶたにくのしょうがいため            | ぶた肉                      |              |                    | 玉ねぎ しょうが                            | さとう             |                            |                               |
|    |   | ツナとやさいのあまずあえ            | ツナ                       |              |                    | コーン きゅうり キャベツ                       | さとう             |                            |                               |
| 3  | 火 | ごはん 牛乳                  |                          | 牛乳           |                    |                                     | 米               |                            | 616<br>745                    |
|    |   | さつまあげとだいこんのもの           | さつま揚げ                    |              | にんじん<br>さやいんげん     | だいこん 玉ねぎ<br>こんにゃく                   | さとう             |                            |                               |
|    |   | おこのみやきふうつくね             | とり肉 かつおぶし                |              |                    | キャベツ しょうが                           | さとう でんぷん        |                            |                               |
|    |   | なまあげとたまねぎの<br>いためもの     | 生揚げ ベーコン                 |              |                    | 玉ねぎ しょうが                            | さとう でんぷん        |                            |                               |
|    |   | ひとくちゼリー(ようなし)<br>小1こ中2こ |                          |              |                    | ようなし                                | さとう             |                            |                               |
| 4  | 水 | ごはん 牛乳                  |                          | 牛乳           |                    |                                     | 米               |                            | 600<br>713                    |
|    |   | じゃがいものみそしる              | とうふ 油揚げ みそ               |              | にんじん ねぎ            | 玉ねぎ えのきたけ                           | じゃがいも           |                            |                               |
|    |   | とりにくのしおこうじやき            | とり肉                      |              |                    |                                     |                 |                            |                               |
|    |   | きんぴらごぼう                 | ぶた肉                      |              | にんじん<br>ピーマン       | ごぼう こんにゃく                           | さとう             | ごま<br>ごま油                  |                               |
| 5  | 木 | 麦ごはん 牛乳                 |                          | 牛乳           |                    |                                     | 米 麦             |                            | 678<br>808                    |
|    |   | カレーライス                  | ぶた肉                      |              | にんじん トマト           | 玉ねぎ にんにく りんご                        | じゃがいも<br>小麦粉    | オリーブ油                      |                               |
|    |   | いかフライの<br>レモンソースかけ      | いか                       |              |                    | レモン                                 | 小麦粉 さとう         | 油                          |                               |
|    |   | ふくじんづけ                  |                          |              | 赤しそ                | だいこん うり なす<br>れんこん きゅうり<br>しょうが なた豆 | さとう             |                            |                               |
| 6  | 金 | ソフトめん 牛乳                |                          | 牛乳           |                    |                                     | ソフトめん           |                            | 636<br>820                    |
|    |   | にくみそかけ                  | ぶた肉 ぶたレバー<br>大豆 さつま揚げ みそ |              | にんじん ねぎ            | しょうが 玉ねぎ                            | さとう でんぷん        |                            |                               |
|    |   | じゃがれんこんいため              | とり肉                      |              |                    | れんこん                                | じゃがいも さとう       | 油                          |                               |
|    |   | こまつなのおひたし               |                          |              | こまつな<br>にんじん       | もやし                                 | さとう             |                            |                               |
| 9  | 月 | ごはん 牛乳                  |                          | 牛乳           |                    |                                     | 米               |                            | 626<br>749                    |
|    |   | なまあげのうまに                | 生揚げ とり肉                  |              | にんじん<br>さやいんげん     | たけのこ だいこん<br>玉ねぎ                    | さとう             |                            |                               |
|    |   | いわしのうめに                 | いわし                      |              | 赤しそ                | うめ                                  | さとう             |                            |                               |
|    |   | ピーマンのソースいため             | ぶた肉                      |              | ピーマン               | キャベツ 玉ねぎ                            | さとう             | 油                          |                               |
| 10 | 火 | 麦ごはん 牛乳                 |                          | 牛乳           |                    |                                     | 米 麦             |                            | 648<br>767                    |
|    |   | マーボどうふ                  | ぶた肉 とうふ みそ               |              | にんじん ねぎ            | しょうが にんにく<br>玉ねぎ しいたけ               | さとう でんぷん        |                            |                               |
|    |   | たこのからあげ                 | たこ                       |              |                    |                                     | 米粉 でんぷん         | 油                          |                               |
|    |   | ごまかいそうサラダ               | とり肉                      | わかめ<br>くきわかめ |                    | きゅうり キャベツ                           |                 | ごま<br>バンバン<br>ジードレッシ<br>ング |                               |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳                  |                          | 牛乳           |                    |                                     | 米               |                            | 637<br>746                    |
|    |   | ゆばととうふのすましじる            | ゆば とうふ                   |              | こまつな<br>にんじん ねぎ    | えのきたけ                               |                 |                            |                               |
|    |   | わふうハンバーグ                | ぶた肉 とり肉 大豆               |              | トマト                | 玉ねぎ しょうが にんにく                       | さとう でんぷん        |                            |                               |
|    |   | じぶんでつくるサラダまき            | ツナ                       |              | にんじん               | きゅうり                                |                 |                            |                               |
|    |   | てまきのり                   |                          | のり           |                    |                                     |                 |                            |                               |
| 12 | 木 | たくじょうマヨネーズ              |                          |              |                    |                                     |                 | マヨネーズ                      | 623<br>741                    |
|    |   | 麦ごはん 牛乳                 |                          | 牛乳           |                    |                                     | 米 麦             |                            |                               |
|    |   | キムチスープ                  | ぶた肉 生揚げ                  |              | にんじん いら<br>赤ピーマン   | はくさい もやし にんにく                       | さとう             |                            |                               |
|    |   | あいちのしそいり<br>とりはるまき      | とり肉                      |              | にんじん ねぎ<br>愛知県産青じそ | 玉ねぎ キャベツ しょうが                       | はるさめ 小麦粉        | 油                          |                               |
| 13 | 金 | ビーフンとチンゲンサイの<br>いためもの   | ベーコン                     |              | チンゲンサイ             |                                     | ビーフン            | 油                          | 689<br>858                    |
|    |   | スライスパン 牛乳               |                          | 牛乳           |                    |                                     | パン              |                            |                               |
|    |   | キャロットポタージュ              | ベーコン                     | 牛乳           | にんじん<br>パセリ        | 玉ねぎ エリンギ                            | 米粉              |                            |                               |
|    |   | カラフルピーマンいため             | とり肉                      |              | ピーマン<br>赤ピーマン      | 玉ねぎ 黄ピーマン                           |                 | オリーブ油                      |                               |
|    |   | がまごおりみかんゼリー<br>ポンチ      |                          |              |                    | ゼリー(蒲郡みかん)<br>みかん パインアップル<br>黄とう    | さとう             |                            |                               |
| 16 | 月 | だいずチョコクリーム              | 大豆                       | だっしふん乳       |                    |                                     | さとう             | 油                          | 623<br>733                    |
|    |   | ごはん 牛乳                  |                          | 牛乳           |                    |                                     | 米               |                            |                               |
|    |   | はるさめスープ                 | 生揚げ とり肉                  |              | にんじん ねぎ            | 玉ねぎ たけのこ                            | はるさめ            |                            |                               |
|    |   | ビビンバ(にく)                | ぶた肉 みそ                   |              |                    | しょうが にんにく 玉ねぎ                       | さとう             |                            |                               |
|    |   | ビビンバ(やさい)               |                          |              | こまつな にんじん          | 大豆もやし                               | さとう             |                            |                               |
| 17 | 火 | コーヒー牛乳のもと               |                          |              |                    |                                     | さとう             |                            | 658<br>750                    |
|    |   | わかめごはん 牛乳               |                          | 牛乳 わかめ       |                    |                                     | 米               |                            |                               |
|    |   | かきたまじる                  | とり肉 たまご<br>かまぼこ とうふ      |              | にんじん ねぎ            |                                     | でんぷん            |                            |                               |
|    |   | さといもコロッケ                | とり肉                      |              |                    |                                     | 小麦粉 さといも        | 油                          |                               |
|    |   | やさしいため                  | ぶた肉                      |              | にんじん               | キャベツ えだ豆 もやし                        | さとう             | 油                          |                               |

|    |   |                            |                      |                                                                                           |                 |                        |                   |            |
|----|---|----------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|-------------------|------------|
| 18 | 水 | ごはん 牛乳                     |                      | 牛乳                                                                                        |                 | 米                      |                   | 668<br>796 |
|    |   | にくじゃが                      | ぶた肉                  |                                                                                           | にんじん<br>さやいんげん  | 玉ねぎ こんにゃく              | じゃがいも さとう         |            |
|    |   | けんちんしのだの<br>みそだれかけ         | とうふ 油揚げ<br>すけそうだら みそ | ひじき                                                                                       | にんじん            | しょうが                   | さとう でんぷん 油        |            |
|    |   | キャベツのゆかりあえ                 | とり肉                  |                                                                                           | 赤しそ             | キャベツ                   |                   |            |
| 19 | 木 | くろロールパン 牛乳                 |                      | 牛乳                                                                                        |                 |                        | パン くらざとう          | 643<br>845 |
|    |   | ポークビーンズ                    | 大豆 ぶた肉               |                                                                                           | にんじん トマト        | 常滑産玉ねぎ<br>グリーンピース      | じゃがいも さとう         |            |
|    |   | とりにくのとこなめさん<br>ブルーベリーソースかけ | とり肉                  |          |                 | 常滑産ブルーベリー<br>レモン       | さとう でんぷん          |            |
|    |   | とこなめさんズッキーニ<br>のソテー        | ベーコン                 |                                                                                           | にんじん こまつな       | 常滑産ズッキーニ<br>常滑産玉ねぎ     | オリーブ油             |            |
| 20 | 金 | しらたまうどん 牛乳                 |                      | 牛乳                                                                                        |                 |                        | うどん               | 610<br>708 |
|    |   | にくうどんのしる                   | ぶた肉 油揚げ              |                                                                                           | にんじん ねぎ         | 玉ねぎ しいたけ               | さとう でんぷん          |            |
|    |   | とりにくとじゃがいもの<br>ソースいため      | とり肉 さつま揚げ            |                                                                                           |                 | コーン                    | じゃがいも さとう 油       |            |
|    |   | れいとうみかん                    |                      |                                                                                           |                 | みかん                    |                   |            |
| 23 | 月 | ごはん 牛乳                     |                      | 牛乳                                                                                        |                 | 米                      |                   | 617<br>732 |
|    |   | こうやどうふのにももの                | こうやどうふ とり肉           |                                                                                           | にんじん            | 玉ねぎ しめじ                | じゃがいも さとう         |            |
|    |   | ぶたにくのみそいため                 | ぶた肉 みそ               |                                                                                           | にんじん            | 玉ねぎ                    | さとう 油             |            |
|    |   | オクラとあかもくの<br>ねばねばサラダ       | ツナ                   |  常滑産あかもく | オクラ             | もやし キャベツ               | さとう               |            |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳                     |                      | 牛乳                                                                                        |                 | 米                      |                   | 623<br>738 |
|    |   | わかめスープ                     | 生揚げ ぶた肉              | わかめ                                                                                       | にんじん ねぎ         | 玉ねぎ たけのこ<br>えのきたけ      |                   |            |
|    |   | ヤンニョムチキン                   | とり肉                  |                                                                                           |                 | にんにく                   | さとう でんぷん 油        |            |
|    |   | ナムル                        | ハム                   |                                                                                           | こまつな<br>にんじん    | もやし                    | さとう ごま油           |            |
| 25 | 水 | ごはん 牛乳                     |                      | 牛乳                                                                                        |                 | 米                      |                   | 625<br>751 |
|    |   | さわにわん                      | ぶた肉                  |                                                                                           | にんじん みつば        | ごぼう だいこん<br>たけのこ えのきたけ | でんぷん              |            |
|    |   | さばのしおやき                    | さば                   |                                                                                           |                 |                        |                   |            |
|    |   | ひじきのいために                   | とり肉 大豆               | ひじき                                                                                       | にんじん            | えだ豆                    | さとう 油             |            |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳                     |                      | 牛乳                                                                                        |                 | 米                      |                   | 632<br>751 |
|    |   | みだくさんじる                    | 生揚げ みそ               |                                                                                           | にんじん ねぎ         | 玉ねぎ だいこん ごぼう           |                   |            |
|    |   | キャベツいりメンチカツ                | ぎゅう肉 ぶた肉             |                                                                                           |                 | キャベツ 玉ねぎ               | 小麦粉 油             |            |
|    |   | ごもくごはんのぐ                   | とり肉 ちくわ              |                                                                                           | にんじん            | こんにゃく ごぼう              | さとう               |            |
| 27 | 金 | 麦ごはん 牛乳                    |                      | 牛乳                                                                                        |                 | 米 麦                    |                   | 628<br>753 |
|    |   | ハヤシライス                     | ぶた肉                  |                                                                                           | にんじん トマト        | 玉ねぎ マッシュルーム            | 小麦粉 さとう           |            |
|    |   | ハムステーキ                     | とり肉 ぶた肉              |                                                                                           |                 |                        |                   |            |
|    |   | イタリアンサラダ                   | ツナ                   |                                                                                           |                 | きゅうり キャベツ コーン          | さとう オリーブ油         |            |
| 30 | 月 | きなこあげパン 牛乳                 | きな粉                  | 牛乳                                                                                        |                 | パン さとう                 | 油                 | 638<br>755 |
|    |   | ミートソースペネ                   | ぶた肉                  |                                                                                           | にんじん<br>パセリ トマト | 玉ねぎ エリンギ にんにく          | ペネ(小麦)<br>小麦粉 さとう |            |
|    |   | えだまめサラダ                    | とり肉                  |                                                                                           |                 | えだ豆 キャベツ               |                   |            |
|    |   | かんそうござかな                   | かたくちいわし              |                                                                                           |                 |                        | さとう               |            |
|    |   | たくじょう<br>クリーミードレッシング       |                      |                                                                                           |                 |                        | クリーミード<br>レッシング   |            |

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載しておりません。

**今日の料理紹介**

よくかもう

**10日 たこのから揚げ**

★味わおう★

**23日 オクラとあかもくのねばねばサラダ**

♪作ってみよう♪

**11日 自分で作るサラダ巻き**

♪とこめちゃんと郷土を味わおう♪

**19日 とり肉の  
常滑産ブルーベリーソースかけ**

**今日の応募献立**

**11日(水)**  
**自分で作るサラダ巻き**

**三和小学校  
磯貝 美琴さん**

|                                               |     |     |
|-----------------------------------------------|-----|-----|
| ※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、給食センターまで。(TEL 35-4001) | 平均値 | 635 |
| ※物資の都合で、献立が変更になることがあります。                      |     | 761 |
| ※献立表と給食日より常滑市役所のホームページにも掲載しています。ご覧ください。       | 基準値 | 650 |
| ※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。             |     | 830 |

**19日(木)**  
**とこめちゃんと郷土を  
味わおうの日**

とこめちゃんの日

～毎月19日は食育の日です～

**たべもの  
カレンダー  
ピーマン**

かみ応えのある食材や、骨まで食べられる食材を取り入れました

6/4～6/10  
**歯と口の健康週間**

4日 きんぴらごぼう  
5日 いかフライのレモンソースかけ  
6日 じゃがれんこん炒め  
9日 いわしの梅煮  
10日 たこのから揚げ

6月19日  
「愛知を味わう学校給食の日」

愛知県は、食育月間(6月)の食育の日(19日)前後を「愛知を食べる学校給食の日」とし、地域の食材や伝統的な食文化への理解を深め、豊かな食生活を送る意欲や環境に配慮する心を育てることを目的として、学校給食に地場産物を使用する取組を行っています。

常滑市は、「愛知を味わう学校給食の日～とこめちゃんと郷土を味わおう～」として、常滑市や知多半島でとれる食材を取り入れた献立を提供します。

常滑市：ズッキーニ・玉ねぎ  
知多市：小松菜

常滑市：ブルーベリー

とりにくの常滑産  
ブルーベリーソースかけ

愛知県：小麦粉50%

くろロールパン

愛知県：豚肉  
常滑市：玉ねぎ

常滑産ズッキーニのソテー

牛乳

半田市：乳

ポークビーンズ

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

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磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

**「よくかむ」ことで得られる効果**

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

☆石川さんにインタビュー☆

Q. ブルーベリーは、どのように育ちますか。

A. 夏に収穫します。  
収穫し終わると、秋から冬にかけて、実を付けた木の葉はすべて落ち、花芽が付き、次の準備をします。  
春に花が咲き、蜂が受粉して、実になります。

Q. 大変なことは、何ですか。

A. コガネムシの幼虫が木の根を食べてしまうことです。食べられると、2～3日で葉が枯れてしまうので、常に木の状態を見て手当をしています。

