



令和8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 (kcal) 小学校 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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂・種実	
1	月	わかめごはん 牛乳 しらたまだんごじる あじフライ あじさいゼリー	ぶた肉 油揚げ あじ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	米 米粉 小麦粉 さとう	油	641 761
2	火	麦ごはん 牛乳 とうふのちゅうかはん やきぎょうざ 小2中3こ だいコーンサラダ	とり肉 とうふ ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ はくさい しいたけ しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが だいこん きゅうり コーン	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉	コーン ドレッシング	618 758
3	水	ごはん 牛乳 たまねぎのみそしる いわしのかばやき じゃがいものソースいため	とり肉 とうふ みそ いわし ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ だいこん えのきたけ	米 でんぷん さとう じゃがいも さとう	油 ごま 油	613 736
4	木	クロスロールパン 牛乳 ナポリタンスパゲッティ チキンハムステーキ えだまめサラダ	ソーセージ とり肉 ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ えだ豆 キャベツ コーン	パン スパゲッティ (小麦) さとう	油	694 880
5	金	ごはん 牛乳 はるさめスープ たこのからあげ ぶたにくとキャベツの ちゅうかいのため ひとくちゼリー (ようなし)	とり肉 生揚げ たこ ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	玉ねぎ はくさい キャベツ もやし ようなし	米 はるさめ 米粉 でんぷん さとう	油 ごま油	610 724
8	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス たらのカリカリフライ 小2中3こ ハムとやさいのマリネ	ぶた肉 すけそうだら ハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	米 麦 さとう じゃがいも 米粉 さとう	油 オリーブ油	652 798
9	火	ごはん 牛乳 オクラのみそしる おろしハンバーグ きんぴらごぼう	とうふ 油揚げ みそ ぶた肉 とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳	にんじん オクラ トマト にんじん ピーマン	玉ねぎ えのきたけ 玉ねぎ にんにく しょうが だいこん ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも さとう でんぷん さとう	ごま ごま油	631 748
10	水	ちゅうかめん 牛乳 しおラーメンスープ れんこんチップス はるさめのすのもの	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン もやし れんこん きゅうり	めん さとう	油	621 720
11	木	ごはん 牛乳 とりだんごじる あじのさいきょうやき ひじきのいために	とり肉 油揚げ あじ みそ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	玉ねぎ だいこん えのきたけ えだ豆	米 小麦粉 さとう	油	609 728
12	金	スライスパン 牛乳 コーンポタージュ やきソーセージ アスパラガスとツナの サラダ いちごジャム	とり肉 ソーセージ ツナ	牛乳 牛乳 だっしふん乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン アスパラガス キャベツ いちご	パン 米粉 さとう さとう		650 818
15	月	麦ごはん 牛乳 カレーライス ピーマンのにくづめフライの ケチャップソースかけ ふくじんづけ	ぶた肉 ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく りんご 玉ねぎ だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	米 麦 じゃがいも 米粉 小麦粉 さとう でんぷん さとう	オリーブ油 油	650 791
16	火	ごはん 牛乳 にくじゃが いわしのはちょうみそに キャベツとこまつなの ノリノリ♪あえ	ぶた肉 いわし みそ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	玉ねぎ こんにゃく キャベツ	米 じゃがいも さとう さとう さとう		607 726
17	水	くろロールパン 牛乳 とこなめさんズッキーニの ミネストローネ ベーコンとキャベツのソテー ポテトサラダ たくじょう ノンエッグマヨネーズ	とり肉 大豆 ベーコン チキンハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ 常滑産ズッキーニ キャベツ コーン 玉ねぎ きゅうり	パン くらざとう 青えんどう豆 赤いんげん豆 ひよこ豆 さとう オリーブ油	ノンエッグ マヨネーズ	615 805

18	木	ごはん 牛乳		牛乳		米		630 753	
		ぶたどん	ぶた肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく	さとう でんぷん		
		あじのおこじやき	あじ				さとう		油
19	金	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		641 770	
		ちたはんとうさんなすのみそしる	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		ねぎ	知多半島産なす えのきたけ			
		とよはまさんくきわかめのかきあげ		豊浜産 くきわかめ	にんじん	玉ねぎ	小麦粉		油
		ツナと ところなめさんキャベツの あかもくあえ	ツナ	あかもく	にんじん こまつな	常滑産キャベツ	さとう		
22	月	ミルクロールパン 牛乳		牛乳		パン		663 862	
		コンソメスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも		
		あじナゲットの ケチャップソースかけ 2こ	あじ すけそうだら			玉ねぎ	小麦粉 さとう でんぷん		油
		メロンゼリーポンチ				パインアップル 黄とう	さとう ゼリー(メロン)		
23	火	ごはん 牛乳		牛乳		米		606 717	
		もずくたまごスープ	たまご とり肉	もずく	にんじん	はくさい しいたけ	でんぷん		
		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		
24	水	きしめん 牛乳		牛乳		きしめん		637 752	
		ごもきしめんのしる	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	しいたけ 玉ねぎ はくさい	さとう でんぷん		
		ほきのいそべフライ	ほき	青のり			小麦粉		油
		きりぼしだいこんの あえもの	ハム		にんじん こまつな	だいこん	さとう		
25	木	ごはん 牛乳		牛乳		米		613 706	
		ちゅうかスープ	生揚げ とり肉		にんじん ねぎ	はくさい	でんぷん		
		しょうろんぼう 2こ	ぶた肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	はるさめ 小麦粉		
		だいずもやしいため	ハム		こまつな	大豆もやし			ごま油
26	金	ごはん 牛乳		牛乳		米		623 772	
		ぶたにくととうがんのにももの ふかつ	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん ねぎ	とうがん こんにゃく	さとう		
		ささみとはくさいのうめあえ	とり肉 かつおぶし		赤しそ	はくさい うめ	ふ(小麦) 小麦粉		油
		麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		
29	月	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 玉ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	665 809	
		えびしゅうまい 小2こ中3こ	えび たら			玉ねぎ	小麦粉 でんぷん		
		とうみょうとビーフンの ちゅうかいため	ベーコン		とうみょう	もやし	ビーフン		油
		ごはん 牛乳		牛乳			米		
30	火	ポトフ	ソーセージ		にんじん	だいこん キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも	611 721	
		ドライカレーのぐ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ にんにく	米粉 さとう		
		さくらんぼゼリー				さくらんぼ レモン	さとう		

※ 調味料にかかるアレルギーについては記載していません。

平均値	632 766
基準値	650 830

今日の料理紹介

よくかもう

8日 たらのかりかりフライ

★味わおう★

26日 麩カツ

♪作ってみよう♪

30日 ドライカレー

§とこめちゃんと郷土を味わおう§

19日 豊浜産くきわかめのかき揚げ

今日の応募献立

16日(火)

キャベツと小松菜の/リ/リ/和え

鬼崎南小学校
松本 莉央奈 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)
※物資の都合で、献立が変更になることがあります。
※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。
※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。

19日(金)
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

あじ

6月4日～10日は歯と口の健康週間です!

6月19日
「愛知を味わう学校給食の日」

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。

かみかみメニュー

- 4日 枝豆サラダ
- 5日 たこのから揚げ
- 8日 たらのかりかりフライ
- 9日 きんぴらごぼう
- 10日 れんこんチップス

「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
- 食へ過ぎを防ぐ

常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください!

☆本日の給食

毎日更新!
給食の写真を掲載しています。

☆常滑市の公式LINE

友達登録すると、「学校給食」のページにアクセスできます。

《方法》
通常メニュー 子育て ⇒ 学校給食

QRコード

