



6月は食育月間です！

令和7年

# 6月 こんだて表



高浜市教育委員会  
小学校献立

今月の目標 <給食の時間>よくかんで食べよう <食育>日本型食生活のよさを知ろう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ ビタミン・無機質	米・パン・めん いも・砂糖 炭水化物	油脂・種実 脂質	
2月	給食はありません(運動会代休日)							
3火	きんめげんまいごはん 牛乳 タコスミート キャベツソテー たっぶりやさいのソイスープ	牛乳 ぶたにく だいす	牛乳	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	ごめ きんめげんまい さとう あぶら じゃがいも		565
6月4日~10日 「歯と口の健康習慣」~よくかんで食べよう~								
4水	ごはん 牛乳 たこのからあげ いんげんのごまあえ うちまめじる	たこ ぶたにく だいす あかみそ しろみそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ にんじん	ごぼう だいこん	ごめ ごめこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	549
5木	ロールパン 牛乳 ハンバーグの さつぱりおろしソースかけ きりぼしだいこんのサラダ ごろごろやさいの カレースープに	牛乳 とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし レモンかじゅう たまねぎ キャベツ しめじ	パン じゃがいも さとう でんぷん さとう ひよこまめ じゃがいも カレールウ	ラード あぶら あおじそドレッシング ごまあぶら ごまドレッシング	677
6金	ごはん 牛乳 めひかりフライ おやこに たくあんあえ	めひかり とりにく かまぼこ たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ たくあん	ごめ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう ごま	あぶら	578
9月	ごはん 牛乳 いとこんぶのもの あげじゃがのあまからに たまねぎとぶたにくの しろみそしる	なまあげ はんぺん ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも さとう あぶら		591
10火	サンドイッチロールパン 牛乳 えびトマトサンドの< おやこまめサラダ とりにくとアスパラガスの クリームスープ	牛乳 ベーコン えび だいす	牛乳 なまクリーム	ピーマン トマト にんじん アスパラガス にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ とうもろこし はくさい	パン パンこ こむぎこ さとう わふうクリーミー ドレッシング ベジメメルソース オリーブオイル	597	
11水	ごはん 牛乳 いわしのしょうがに なまあげのカレーに にんじんしりしり	いわし なまあげ ベーコン まぐろあぶらづけ	牛乳	さやいんげん にんじん にんじん	しょうが たまねぎ にんにく	ごめ さとう でんぷん じゃがいも カレールウ ごま	666	
12木	きしめん 牛乳 とりおきしめんのしる ちくわとごぼうのかきあげ だいすのいそに	牛乳 とりにく あぶらあげ ちくわ だいす まぐろあぶらづけ	牛乳	にんじん ねぎ みつば にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ ごぼう たまねぎ	きしめん でんぷん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	625	
13金	ごはん 牛乳 スタミナやきにくいため ごぶきいも ミニトマト ちゅうかふうコーンスープ	ぶたにく	牛乳	にら トマト にんじん パセリ	もやし たまねぎ エリンギ にんにく しょうが りんごかじゅう たまねぎ とうもろこし しいたけ	ごめ さとう でんぷん じゃがいも でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	551
16月	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのシャキシャキ そぼろどんの< こまつなのごまあえ こんさいのいなかじる	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく なまあげ あかみそ しろみそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ ごぼう だいこん えのきたけ	ごめ さとう でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	566	

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとになる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《き》 主にエネルギーの もとになる食品		エネルギー量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	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 脂質		
17	火	むぎごはん 牛乳	牛乳			こめ おおむぎ		696	
		おまめのカレーシチュー	とりにく だいす とうゆ		にんじん	たまねぎ にんにく	ひよこまめ じゃがいも カレールー		
		こもちしゃもフリッター		ししゃも あおさ オキアミ			こむぎこ さとう こめこ てんぷん		あぶら
		くきわかめのサラダ		くきわかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう		こまあぶら
18	水	 「愛知を食べる学校給食の日」							601
		ごはん 牛乳		牛乳			こめ		
		みかわあかどりのみそカツ	とりにく あかみそ				パンこ こむぎこ さとう てんぷん	あぶら	
		かりもりときゅうりの ごましょうゆあえ				かりもり きゅうり		こま こまあぶら	
		アカモクつみれのすましじる	あぶらあげ すりみ	アカモク	にんじん みつば	たまねぎ こんにゃく だいこん えのきたけ れんこん	さとう てんぷん		
ミニがまごおりみかんゼリー					みかんゼリー				
19	木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン	594	
		オムレツ	たまご				さとう てんぷん		あぶら
		チキンラタトゥイユ	とりにく		トマト ビーマン にんじん	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく	さとう		オリーブオイル
パスタいりキャベツスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	スパゲッティ				
20	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	612	
		あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ さとう てんぷん		あぶら
		ツナのおまからいため	まぐろあぶらづけ		ビーマン	キャベツ とうもろこし	さとう		こまあぶら
		かぼちゃのみそしる	とうふ あぶらあげ あかみそ しろみそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
れいとうみかん				みかん					
23	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	597	
		さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ		
		にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
ごまじそあえ			あかじそ	キャベツ きゅうり		こま			
24	火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン	699	
		タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが レモンかじゅう			
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし			コールスロー ドレッシング
しろはなまめの ポタージュスープ	ベーコン	牛乳 なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい マッシュルーム	しろはなまめ じゃがいも ペシャメルソース				
25	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	623	
		あげしゅうまい	ぶたにく とりにく だいす			たまねぎ	こむぎこ さとう てんぷん		
		マーボーなす	とうふ ぶたにく ぶたレバー あかみそ しろみそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	さとう てんぷん		こまあぶら
		もやしナムル			とうみょう	もやし きりぼしだいこん	さとう		こま こまあぶら
26	木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん	650	
		ミートソース	ぶたにく だいす		トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ セロリ にんにく	ハヤシルウ さとう デミグラスソース		オリーブオイル
		ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう		
はくとうゼリーの フルーツミックス				もも バイナップル ナタデココ	ももゼリー				
27	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	551	
		さけのみそマヨチーズやき	さけ しろみそ	チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが			マヨドレッシング
		ひじきとやさいのあえもの		ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	さとう		
とりだんごのあじわいじる	とりにく とうふ	くきわかめ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ	さとう てんぷん				
30	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	591	
		とりにくとだいすの チリソースに	とりにく だいす		にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	てんぷん さとう		あぶら
		ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい えのきたけ	ワンタン		こまあぶら
メロン				メロン					

### お知らせ



## よくかむことの効果

**肥満予防**

よくかむと、**脳のなかの満腹中枢**が刺激されて、**食べ過ぎ**を防ぎます。



**脳が元気になる**

あごの筋肉を動かすことで、**脳を流れる血の量が増え**、**脳が元気になる**ります。



**消化・吸収を助ける**

よくかむと**た液**が出て、**食べ物の飲み込みや消化・吸収**を助けます。



**むし歯予防**

かむことによって**出たた液の働き**で、**むし歯**を予防します。



6月4日～10日の歯と口の健康週間では、かみかみ献立を実施します。1口ずつよくかんで食べましょう。



**給食回数 20回**

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。

