



# 令和8年 6月分献立表(小学校)



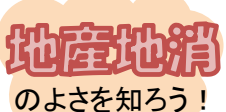
【今月の目標 愛知県や江南市の食べ物をしよう】

藤の花給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)	メッセージ
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 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 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実		
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質		
1月	ごはん ぎゅうにゅう しろみずかなフライ キャベツのかおりあえ いろどりやさいのぎゅうにゅうみそしる	たら	牛乳		キャベツ	小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	油	597	6月1日は牛乳の日です。牛乳をはじめとした乳製品はカルシウムを多く含み、他の食品と比べて、カルシウムの吸収率が高いのが特徴です。
2火	ごはん ぎゅうにゅう スタミナそばろどんのぐ だいごんのうめおかかあえ かきたまじる	ぶた肉 かつお節 たまご とり肉 かまぼこ	牛乳	にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり うめ えのきたけ	さとう でんぷん さとう でんぷん	油	591	豚肉には、疲労回復やスタミナ増強に必要なビタミンB群が多く含まれます。さらに、にらやしょうがに含まれるアリシンと一緒に摂ると、その効果が高まります。
3水	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのたつたあげ ごぼうサラダ のりふで ぶどうゼリー	とびうお ハム とうふ とり肉	牛乳		しょうが ごぼう きゅうり 大根 こんにやく	ご飯 でんぷん さとう さとう ぶどうゼリー	油 マヨネーズ	596	今日は島根県の郷土料理です。島根県は日本海に面しており、水産業が盛んです。東西に長く、県内でさまざまな気候が見られることから、米や野菜、果物など各地の特色を生かした幅広い農業が行われています。
4木	げんまいごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとれんごんのあまがらめ こまつなのたくあんあえ トマトとしらすのみそしる	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	れんごん たくあん なす 玉ねぎ		げんまいご飯 でんぷん 米粉 さとう	油	595	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よく噛むことは虫歯予防や脳の活性化に効果があります。今日は噛み応えのあるれんごんやたくあんを取り入れました。
5金	ごこくごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フランクフルト なつのはさばりドレッシングつきサラダ	ぶた肉 フランクフルト さけ かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご キャベツ しいたけ コーン	ごこくご飯 じゃがいも カレールウ	油 ごま油	672	夏のさっぱりドレッシングつきサラダは古知野北小学校の応募献立です。給食でよく登場するキャベツや小松菜を使い、夏に食べたいさっぱりしたサラダを考えてくれました。
8月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき なめたけあえ たまねぎのしろみそしる さくらんぼ	さば とうふ 油あげ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	なめたけ もやし 玉ねぎ 大根 さくらんぼ	ご飯 じゃがいも		573	なめたけは、えのきたけを醤油や砂糖、みりんなどで甘辛く煮付けたものです。ご飯のお供として食べられることが多いですが、調味料の代わりとして和え物やめん料理の味付けに使われることも多いです。
9火	ごはん ぎゅうにゅう レバーいりつくね(2コ) おやこに かいそうツナサラダ	とり肉 とりレバー とり肉 かまぼこ たまご オイルツナ	牛乳	わかめ 寒天 きわかめ	にんじん ねぎ 玉ねぎ	ご飯 でんぷん 米粉パン粉 さとう	油	656	レバーはビタミンAや鉄などを多く含み、栄養の宝庫といわれています。独特の風味がありますが、下処理や調理法を工夫することで食べやすくなります。
10水	ごはん ぎゅうにゅう いかフライのレモンに きゅうりのごまじょうゆあえ かみなりじる	いか とうふ とり肉 油あげ	牛乳		レモン きゅうり 大根	ご飯 さとう パン粉 小麦粉 でんぷん	油 ごまごま油	602	かみなり汁は豆腐をくずしながら炒め、その中にだし汁、具材を入れて作る汁物です。炒めるときの「バリバリ」という音が雷のように聞こえることから名付けられました。
11木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに わふうとりマヨサラダ ぶたじる	いわし とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳		うめ しょうが キャベツ コーン こんにやく 大根	ご飯 さとう でんぷん さとう でんぷん	油 マヨネーズ	615	今日は入梅です。入梅は梅雨が始まる頃を指し、梅の実が熟し始める時期です。この時期にとれるいわしは入梅いわしといい、油がのっておいしいとされています。
12金	スライスパン(2まい) ぎゅうにゅう ジンジャービーフ(ぎゅうにくのしょうがいため) ブーティン(ポテトのチーズグレイソースかけ) ピースープ(まめのスープ) メープルジャム	牛肉 チーズ ベーコン	牛乳	ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ グリンピース	ご飯 さとう でんぷん じゃがいも でんぷん レンズ豆 メープルジャム	油 バター	709	今日はワールドカップ開催国の一つ、カナダの料理です。カナダ料理は素材の味を生かした料理が多いのが特徴で、豆や肉、魚介類、じゃがいもがよく使われます。またメープルシロップの産地として有名です。
15月	あいちのだいごんごはん ぎゅうにゅう あゆのあまだれかけ おかかピーマン とうがんじる	あゆ ちくわ かつお節 とり肉 とうふ	牛乳	大根葉	キャベツ	ご飯 米粉 でんぷん さとう	油 ごま油	561	あゆは川で生まれ、一度海に出て大きく成長した後、生まれた川に戻ってきます。養殖も盛んに行われており、愛知県は養殖生産量全国1位です。
16火	きしめん ぎゅうにゅう ごもきしめん さつまいもてんぷら あおじそとうふのサラダ はっちゃんみそまんじゅう	とり肉 かまぼこ 油あげ とうふ 青じそ 小松菜	牛乳	にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい		きしめん さつまいも 小麦粉 さとう 八丁みそまんじゅう	油	694	八丁みそは愛知県で古くから作られている豆みそです。大豆と塩のみから作られ、長期間かけて熟成されるのが特徴です。八丁みそまんじゅうは、まんじゅうの生地に八丁みそが練りこまれています。
17水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのいちじくだれいため きりぼしだいごんのバリバリあえ ごじる	ぶた肉 オイルささみ 大豆 とうふ みそ とうにゅう	牛乳		いちじく 切りぼし大根 きゅうり 大根 ごぼう	ご飯 さとう でんぷん さとう		615	愛知県はいちじくの産地です。昭和5年頃から安城市や碧南市で栽培が始まりました。温暖な気候や明治用水を利用した豊富な水源があることが栽培に適しています。
18木	ごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ(2コ) にんじんきんぴら うずらたまごのおすいもの サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう	めひかり ぶた肉 とうふ うずらたまご	牛乳	にんじん ピーマン 三つ葉 小松菜	こんにやく 大根	ご飯 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう パン	油 ごま油	582	愛知県は全国のうずら卵の生産量の50～60%を占めており、主に豊橋市周辺で飼育されています。昭和35年後半から飼育数が急増しました。
19金	ハンバーグのデミソース バーガーようポイルやさい オニオンスープ	とり肉 八丁みそ ベーコン	牛乳	トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン マッシュルーム	ご飯 じゃがいも でんぷん デミグラスソース さとう	油 オリーブオイル	622	ハンバーグのソースには八丁みそが入っています。愛知県産のキャベツやにんじんと一緒にパンにはさみ、愛知の味覚たっぷりのバーガーでいただきます。
22月	ごはん ぎゅうにゅう つばすのてりやき いんげんのしらあえ いももちじる	つばす とうふ とり肉	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	こんにやく 大根	ご飯 さとう でんぷん さとう	油 ごま	636	つばすは、成長とともに名前が変わる出世魚で、成長によりはまち、めじろ、ぶりと変化します。夏の初め頃によくとれ、さっぱりとした味わいが特徴です。
23火	むぎごはん ぎゅうにゅう フーヨーハイ マーボー豆腐 れいとうみかん	たまご かに風味かまぼこ ぶた肉 ぶたレバー とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	グリンピース コーン たけのこ しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ みかん	麦ご飯 さとう でんぷん さとう でんぷん	油 油	655	フーヨーハイはかにと卵を混ぜて焼き、甘酢あんをかけた料理で、日本ではかに玉とも呼ばれます。フーヨーというハイビスカスに似た花にちなみ名付けられました。
24水	ひやしうどん ぎゅうにゅう サラダうどん(めんつゆ) なすとぶたにくのみそいため ゴーヤチップス	オイルささみ ぶた肉 みそ	牛乳	わかめ	キャベツ きゅうり コーン なす もやし ゴーヤ	白玉うどん さとう さとう 米粉	油 ごま油	593	紫色のイメージが強いなすですが、白や緑色のなすもあります。形も丸いものや細長いもの、ピンポン玉程度の大きなものなどさまざまです。
25木	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー コーンコロケ ゆでやさいサラダオーロラソース	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ えだ豆	ご飯 じゃがいも ハヤシルウ さとう	油 油 マヨネーズ	685	オーロラソースはケチャップとマヨネーズを混ぜたソースです。ドレッシングとしてサラダにかけたり、揚げ物につけたりして使われます。
26金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまからだれ いろどりいため かぼちゃのみそしる	とり肉 ハム 油あげ とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ 大根	ご飯 米粉 でんぷん さとう	油	640	いろどりいためは小学校6年生の家庭科の教科書に載っている料理です。にんじんとピーマン、玉ねぎ、ハムを短冊切りにして炒め、塩などで味付けして作ります。
29月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのマリネソース わふうポテトサラダ さわにわん (セレクト)メロンクリームソーダふうゼリー (セレクト)レモンムース	さわら オイルツナ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン きゅうり ほししいたけ ごぼう	ご飯 さとう じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	609 627	マリネは酢や砂糖を使ったマリネ液に食材を浸ける料理法のことです。食材を柔らかくしたり、臭みをとったり、味を染み込ませたりする効果があります。マリネはフランス語で「海の」を意味する「マリン」が語源で、元々は海水に漬けて保存していたそうです。
30火	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパのぐ もやしのナムル とりだんごのキムチスープ	ぶた肉 小松菜 とり肉 みそ ぶた肉	牛乳	小松菜	たけのこ にんにく もやし きゅうり キャベツ 白菜キムチ 玉ねぎ	ご飯 さとう さとう	油 ごま油 ごま油	582	キムチは白菜やきゅうりなどの野菜を唐辛子やしょうがなどを混ぜて作ったたれに漬けて作る漬物です。漬けている間に発酵がすすみ、栄養価がアップします。

今月は、ご飯、牛乳、めひかり、あゆ、豚肉、うずら卵、大根葉、トマト、チンゲン菜、三つ葉、青じそ、キャベツ、きゅうり、なす、白菜、とうがん、れんごん、切り干し大根、みかん、いちじくが愛知県産です。 給食実施回数 22回

今月は、小松菜、にんじん、大根、玉ねぎが江南市産です。  
※材料の都合で、献立を変更する場合があります。



給食では多くの地場産物を使用し、地産地消に取り組んでいます。



江南市 給食献立表はこちら