



# 令和8年 6月分献立表(中学校)



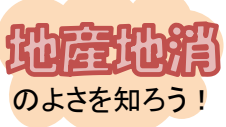
【今月の目標 愛知県や江南市の食べ物を知ろう】

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 牛乳 白身魚フライ キャベツの香りしめじ 彩り野菜の牛乳みそ汁	たら	牛乳		にんじん 青じそ 青じそふりかけ キャベツ かぼちゃ にんじん さやいんげん	大根 コーン	ごはん 小麦粉 パン粉 でんぷん 砂糖 油	765	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 牛乳 いかフライのレモン煮 きゅうりのごまじょうゆ和え かみなり汁	いか	牛乳		レモン きゅうり	大根	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごまごま油 油	775	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。
3水	ごはん 牛乳 スタミナそぼろ丼の具 大根の梅おかか和え かきたま汁	豚肉	牛乳	にら	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 きゅうり 梅		ごはん 砂糖 でんぷん 油 砂糖 でんぷん	762	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。
4木	玄米ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの甘がらめ 小松菜のたくあん和え トマトとしらすのみそ汁	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	れんこん たくあん なす 玉ねぎ		玄米ごはん でんぷん 米粉 砂糖 油	770	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こんやたくあんを取り入れました。
5金	ごはん 牛乳 とびうおの竜田揚げ(2コ) ごぼうサラダ のりふで ぶどうゼリー	とびうお	牛乳		しょうが ごぼう きゅうり	大根 こんにゃく	ごはん でんぷん 砂糖 油 砂糖 マヨネーズ	792	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。
8月	五穀ごはん 牛乳 ポークカレー フランクフルト 夏のさっぱりドレッシング付きサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご		五穀ごはん じゃがいも カレールウ 油 砂糖 ごま油	865	夏のさっぱりドレッシング付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。
9火	ごはん 牛乳 さばの塩焼き なめたけ和え 玉ねぎの白みそ汁 さくらんぼ	さば	牛乳	チンゲン菜	なめたけ もやし 玉ねぎ 大根 さくらんぼ		ごはん でんぷん 米粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 枝豆 さくらげ	734	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。
10水	ごはん 牛乳 レバー入りつくね(3コ) 親子煮 海藻ツナサラダ	鶏肉 鶏レバー	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 玉ねぎ 枝豆 さくらげ		ごはん でんぷん 米粉 パン粉 砂糖 油 砂糖 砂糖	867	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。
11木	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 和風鶏マヨサラダ 豚汁	いわし	牛乳	にんじん ねぎ	梅 しょうが キャベツ コーン こんにゃく 大根		ごはん 砂糖 でんぷん 砂糖 でんぷん マヨネーズ じゃがいも	791	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 牛乳 ジンジャービーフ(牛肉のしょうが炒め) 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(豆のスープ) メープルジャム	牛肉	牛乳	ピーマン	玉ねぎ しょうが にんにく		パン 砂糖 じゃがいも でんぷん 油 バター レンズ豆 メープルジャム	877	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	あいちの大根菜ごはん 牛乳 あゆの甘だれかけ おかかピーマン とうがん汁	あゆ	牛乳	大根菜			ごはん 米粉 でんぷん 砂糖 油 砂糖 ごま油	728	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 牛乳 五目きしめん さつまいもの天ぷら 青じそ豆腐のサラダ 八丁みそまんじゅう	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	干しいたけ はくさい		きしめん さつまいも 小麦粉 油 砂糖 八丁みそまんじゅう	823	八丁みそは愛知県で古くから作られているみそです。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 牛乳 豚肉のいちじくだれ炒め 切り干し大根のバリバリ和え 呉汁	豚肉	牛乳		いちじく 切り干し大根 きゅうり 大根 ごぼう		ごはん 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	796	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 牛乳 めひかりフライ(3コ) にんじんきんぴら うずら卵のお吸い物	めひかり	牛乳	にんじん ピーマン	こんにゃく 三つ葉 小松菜 大根		ごはん パン粉 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま油	772	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	サンドイッチパンズパン 牛乳 ハンバーグのデミソース バーガー用ポイル野菜 オニオンスープ	鶏肉 八丁みそ	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		パン じゃがいも でんぷん デミグラスソース 砂糖 オリーブオイル じゃがいも	733	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 牛乳 ピビンパの具 もやしのナムル 鶏団子のキムチスープ	豚肉	牛乳	小松菜	たけのこ にんにく もやし きゅうり キャベツ はくさいキムチ 玉ねぎ		ごはん 砂糖 砂糖 パン粉 でんぷん 油	755	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。
23火	ごはん 牛乳 つばすの照り焼き いんげんの白和え いももち汁	つばす	牛乳	さやいんげん	こんにゃく にんじん 小松菜 大根		ごはん 砂糖 でんぷん 砂糖 ごま	803	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。
24水	麦ごはん 牛乳 フーヨーハイ マーボー豆腐 冷凍みかん	卵 かに風味かまぼこ 豚肉 豚レバー 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	グリーンピース 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		麦ごはん 砂糖 でんぷん 油 砂糖 でんぷん 油	856	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、日本ではかにと玉と呼びます。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。
25木	冷やしうどん 牛乳 サラダうどん(めんつゆ) なすと豚肉のみそ炒め ゴーヤチップス	オイルささみ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン なす もやし ゴーヤ		白玉うどん 砂糖 砂糖 米粉 油	722	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さなものなどさまざまです。
26金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー コーンコロケ ゆで野菜サラダオーロラソース	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース コーン		ごはん じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 油 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん 油 砂糖 マヨネーズ	875	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。
29月	ごはん 牛乳 鶏肉の甘辛だれ いろどりいため かぼちゃのみそ汁	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ かぼちゃ ねぎ 大根		ごはん 米粉 でんぷん 砂糖 油	819	いろどりのためは小学校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。
30火	ごはん 牛乳 さわらのマリネソース 和風ポテトサラダ 沢煮わん (セレクト)メロンクリームソーダ風ゼリー (セレクト)レモンムース	さわら	牛乳	赤ピーマン	玉ねぎ 黄ピーマン きゅうり		ごはん 砂糖 じゃがいも 砂糖 メロンクリームソーダ風ゼリー レモンムース	772 790	マリネは酢や砂糖を使ったマリネ液に食材を漬ける調理法のことです。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。

今月は、ごはん、牛乳、めひかり、あゆ、豚肉、うずら卵、大根菜、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、れんこん、切り干し大根、給食実施回数 22回

みかん、いちじくが愛知県産です。  
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