

6月予定献立表

2025 年 6 月

(愛西市)学校教育課

曜日	献立名		体を作るものとなるもの(赤色)		主に体の調子を整えるものとなる(緑色)		主にエネルギーのもとになるもの(黄色)		びこう
			1群(魚・肉・卵・豆・豆製品)	2群(牛乳・乳製品・小魚・海そう類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(米・パン・めん・いも・砂糖)	6群(油脂)	
2月	ちゅうかめん 牛乳	しおレモンラーメン ピリからみそチキン だいこんときゅうりのあえもの	うずらたまご なんと とりにく まめみそ	牛乳		にんじん みずな【あいち】 にんにく だいこん きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ でんぱん さとう さとう	あぶら	
3月	ごはん 牛乳	さつぱりぶたどん ツナとキャベツのたくあんあえ かぼちゃとトマトのうまみじる	ぶたにく まぐろあぶらづけ なまあげ	牛乳		こまつな にんじん かぼちゃ トマト	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	
4月	ごはん 牛乳	のりしおわかさざからあげ ごもくいために スタミナスープ	わかさざ ぶたにく はんぺん とりつくねだんご(とりにく)	牛乳	あおのり さやいんげん にんじん にら		ごはん でんぱん こめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	歯と口の健康週間 (6/4から6/10) かみかみ献立
5月	むぎごはん 牛乳	キーマカレー きりぼしだいこんとベーコンのソテー てづくりパインむしパン	ぶたにく だいずミート とりレバー ベーコン	牛乳		にんじん トマト チンゲンサイ ぎゅうにゅう	むぎごはん カレールウ こむぎこ でんぱん むしパンこ(こむぎこ) さとう	あぶら あぶら	
6月	ロールパン 牛乳	オムレツ じゃがいもとたこのアヒージョ バジルふうみのスープ	オムレツ(たまご) たこ とりにく ひよこまめ	牛乳		ブロッコリー あかパプリカ にんじん	くるロールパン じゃがいも こめこ でんぱん さとう	オリーブあぶら あぶら あぶら	
9月	ごはん 牛乳	あじのてんぷらわふうあん かぼちゃのにももの もずくいりみそしる	あじ ぶたにく あぶらあげ まめみそ しろみそ	牛乳		かぼちゃ にんじん	ごはん てんぷらこ(こむぎこ) さとう でんぱん さとう	あぶら	
10月	ごはん 牛乳	さけごはん コロコロごぼうのにももの ごまびたし	さけ かにくふうみかまぼこ ぶたにく がんもどき	牛乳	こんぶ	にんじん こまつな	ごはん さとう じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	
11月	ごはん 牛乳	なすみそメンチカツ ひじきのいそかあえ たまふじる	なすみそメンチカツ(ぶたにく まめみそ) とりにく かまぼこ とうふ	牛乳	ひじき	ほうれんそう みつば【あいさい】 にんじん	ごはん なすみそメンチカツ(パンこ) さとう しらたまふ	あぶら	
12月	ごはん 牛乳	ハヤシライス やさいのチーズやき れいとうみかん	ぶたにく まめみそ ベーコン	牛乳	チーズ	にんじん	ごはん さとう ハヤシルウ じゃがいも	あぶら	
13月	ごはん 牛乳	おやこに さんまのオレンジに のりごまサラダ	とりにく たまご さんまのオレンジに(さんま)	牛乳		にんじん みつば【あいさい】 にんじん ブロッコリー	ごはん じゃがいも さとう さとう		
16月	ごはん 牛乳	なすいりマーボーどうふ コーンしゅうまい うましおもやし	とうふ ぶたにく だいずミート まめみそ コーンしゅうまい(ぶたにく)	牛乳		にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう でんぱん さとう	ごまあぶら	食物繊維強化献立
17月	ごはん 牛乳	ぶたにくとおいものあまからに やさいのえびふうみ とうがんじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	さくらえび めかぶ	ほうれんそう にんじん	ごはん じゃがいも でんぱん さとう さとう でんぱん	あぶら	
18月	ごはん 牛乳	しろみざかなのカレーあげ うめマヨサラダ たまねぎとはるさめのみそしる	すけそうだら とりにく まめみそ しろみそ くじら たまご	牛乳		こまつな	ごはん でんぱん こむぎこ さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ	免疫力アップ献立
19月	ごはん 牛乳	くじらのそぼろどんぶり ツナじゃが あいさいやさいのしおこんぶあえ	まぐろあぶらづけ はんぺん	牛乳	こんぶ	にんじん みつば【あいさい】	ごはん さとう じゃがいも さとう さとう	あぶら	食育の日献立
20月	ごはん 牛乳	とりにくのハニーマスタードやき スパゲッティイタリアン アジサイゼリーポンチ	とりにく ぶたにく ウインナー	牛乳		にんじん トマト ピーマン	ごはん ロールパン はちみつ スパゲッティ さとう だんご ぶどうゼリー さとう	あぶら あぶら	
23月	ごはん 牛乳	めひかりフライ こうやどうふのふくめに ゆかりあえ	めひかりフライ(めひかり) こうやどうふ ぶたにく うずらたまご とりにく	牛乳		にんじん さやいんげん こまつな あかしそ	ごはん しょうが たけのこ はくさい	あぶら あぶら	
24月	ごはん 牛乳	チャブチェ きゅうりのなんばんづけ かんこくふうスープ ひとくとようなしゼリー	ぶたにく ベーコン とうふ	牛乳	わかめ	にんじん ほうれんそう	ごはん はるさめ でんぱん さとう さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	
25月	きしめん 牛乳	だしかおるカレーきしめん こんぶあじのポテトフライ ごぼうサラダ	とりにく ちくわ あぶらあげ こんぶあじのポテトフライ ハム	牛乳		にんじん	きしめん カレールウ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	
26月	ごはん 牛乳	ハンバーグのレモンソース ゴーヤチャンプルー モロヘイヤのみそしる	ハンバーグ(とりにく) ぶたにく なまあげ たまご かつおぶし まめみそ しろみそ	牛乳		ゴーヤ モロヘイヤ にんじん	ごはん でんぱん さとう さとう	ごまあぶら	
27月	あいちのこめこパン 牛乳	たらのパンこやき なつやすさいサラダ もちむぎいりミネストローネ	たら とりにく いんげんまめ	牛乳		かぼちゃ にんじん トマト	あいちのこめこパン パンこ もちむぎ さとう	オリーブあぶら あぶら たまごなしマヨネーズ あぶら	
30月	ごはん 牛乳	カラフルすぶた ナムル えび入りビーフンスープ	ぶたにく えび やきぶた	牛乳	わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ごはん でんぱん さとう さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	

※ごはん、牛乳は愛知県産物資を使用しております。 ※天候や物資購入等の都合により、献立及び食材を変更することがあります。

＜今月の栄養価＞

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %		エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%	中学校 基準値	830	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 20～30%
月平均	591	16.9%	28.8%	月平均	741	16.0%	26.7%

★ 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



よくがんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	



学校教育課からのお知らせ



愛西市では、子育て世帯への経済的支援策として、市内中学校の生徒に対して給食費(1食330円)を市が負担して無償化しています。また、市内小学校の児童に対して物価高騰対応支援策として、令和7年4月から7月までの給食費(1食290円)を無償化しています。