



令和7年度 6月分 献立一覧表（中学校）



蒲郡市学校給食センター

実施日	除去 対応 給食	献立名	食 べ 物 の は た ら き						栄養価		お知らせ			
			おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群						
			魚、肉、卵 豆、大豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類、果物	穀類、いも類 砂 糖	油脂 種実類						
2 月		ごはん 牛乳 生揚げの煮つけ 🍷めひかりのフライ すいか		牛乳 豚もも肉 厚揚げ 揚げはん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	米 さとう パン粉		770 26.0	めひかりのフライ（2コ） 中濃ソース（クラス1本） すいか：ビニール手袋で配りま しょう。皮はビニール袋に入れて 返しましょう。			
3 火		ごはん 牛乳 実だくさんのみそ汁 キャベツ入り平つくね 肉じゃが		牛乳 生揚げ 赤みそ 白みそ とり肉 豚もも肉		にんじん だいこん こんにゃく えのきたけ 白ねぎ キャベツ たまねぎ グリンピース		米 米サラダ油 米サラダ油		716 28.1				
4 水		【歯と口の健康週間】 愛知のツイストパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 焼きウインナー 🍷ごぼうサラダ		牛乳 とりむね肉 ウインナー			愛知のツイストパン たまねぎ マッシュルーム マカロニ ホワイトルウ		米サラダ油 米サラダ油 ごまドレッシング			842 31.0	焼きウインナー（3コ） ごまドレッシング（クラス1本）	
5 木		ごはん 牛乳 🍷とり肉と豆とやさいのうま煮 いわしの梅煮 🍷ごまあえ		牛乳 とりむね肉 大豆 すり身ボール いわし		にんじん さやいんげん チンゲンサイ 蒲郡の葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 梅 キャベツ	米 さとう さとう		736 32.8				
6 金		ごはん のむヨーグルト ふのすまし汁 コロッケ 🍷カミカミ大豆サラダ[令和6年度応募入選献立]		ヨーグルト とりむね肉 かまぼこ 豚肉 牛肉 大豆 まぐろ		ほうれん草 たまねぎ 干ししいたけ たまねぎ	米 おつゆふ じゃがいも パン粉		米 なたね油 白すりごま マヨネーズドレッシング		725 25.2	のむヨーグルトの空き容器はふた を取って重ね、ビニール袋に入れ て返しましょう。 マヨネーズドレッシング（クラス 1本）		
9 月		ごはん 牛乳 五目汁 さばのてりやき 🍷切り干し大根の煮付け		牛乳 豚もも肉 すり身ボール 油揚げ さば とりむね肉			米 たまねぎ 白ねぎ さとう でんぶん		米 米サラダ油		772 32.1			チーズポークカレー：乳を使用し ています。
10 火		ごはん 牛乳 白みそ汁 🍷いかフライのレモンじょうゆかけ 🍷きんぴら		牛乳 油揚げ とうふ 白みそ いか とりむね肉		にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく	だいこん しめじ 白ねぎ レモン さとう	じゃがいも パン粉 さとう さとう		米 なたね油 米サラダ油			706 28.0	
11 水		麦ごはん 牛乳 チーズポークカレー 🍷ふくじんづけ フルーツのももゼリーあえ		牛乳 豚もも肉 とりレバー		にんじん たまねぎ	米 じゃがいも カレールウ		米 米サラダ油		766 22.7		あいちのおから入りハンバーグ： デミグラスソースをかけていま す。	
12 木		ミルクロールパン 牛乳 コンソメスープ あいちのおから入りハンバーグ ポテトソテー		牛乳 とりむね肉 おから とり肉 豚肉		にんじん チンゲンサイ たまねぎ たまねぎ えだ豆 とうもろこし	ミルクロールパン マカロニ パン粉 さとう ブラウンルウ じゃがいも		米 米サラダ油 米サラダ油		762 32.9			
13 金	卵	ごはん 牛乳 かきたま汁 さつまいもとレバーの揚げ煮 ひじきのいため煮		牛乳 とりむね肉 かまぼこ 卵 とりレバー まぐろ 油揚げ		にんじん ほうれん草 えのきたけ とうもろこし グリンピース	米 でんぶん さとう		米 なたね油 米サラダ油		727 29.1	肉だんごのあまずあん（2コ） 中華ドレッシング（クラス1本）		
16 月		ごはん 牛乳 けんちん汁 揚げ若どりのあまからだれ やさいとマカロニのソテー		牛乳 とうふ 油揚げ とりむね肉 ウインナー		にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 白ねぎ にんにく エリンギ キャベツ	米 さとう でんぶん さとう マカロニ		米 米サラダ油 米サラダ油		783 33.8			
17 火		ごはん 牛乳 八宝菜 肉だんごのあまずあん 🍷かいそうサラダ プロセスチーズ		牛乳 豚もも肉 とり肉 ひじき 茎わかめ チーズ		にんじん チンゲンサイ しょうが キャベツ たまねぎ 干ししいたけ たまねぎ きゅうり	米 さとう でんぶん さとう		米 米サラダ油 中華ドレッシング		724 26.8		親子煮：めひかりの魚しょうを使用 しています。 マヨネーズドレッシング（クラス 1本）	
18 水	卵	（愛知を食べる学校給食の日） ごはん 牛乳 🍷親子煮 あいちのねぎ焼き 🍷グリーンアスパラガスのサラダ 🍷ミニ蒲郡みかんゼリー		牛乳 とりむね肉 かまぼこ 卵 たら 豚肉 かつおけずり節 青のり 蒲郡のグリーンアスパラガス 蒲郡みかんゼリー			米 さとう 小麦粉 さとう		米 米サラダ油 米サラダ油 マヨネーズドレッシング		746 28.8			揚げぎょうざ（3コ）
19 木		ごはん 牛乳 とうふとチンゲンサイの中華スープ 揚げぎょうざ ピピンバ		牛乳 とりむね肉 とうふ とり肉 豚もも肉		チンゲンサイ キャベツ たまねぎ 白ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん ほうれん草	米 さとう ぎょうざの皮 さとう		米 ごま油 なたね油 米サラダ油		720 25.9	メロン：ビニール手袋で配りま しょう。皮はビニール袋に入れて 返しましょう。		
20 金		ごはん 牛乳 ポークビーンズ ウインナーソテー メロン		牛乳 豚もも肉 とりレバー かんばち 大豆 ウインナー		にんじん トマト チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし キャベツ たかみメロン	米 じゃがいも ハヤシルウ さとう		米 米サラダ油 米サラダ油		713 25.4			
23 月		ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 しのだ煮 🍷きゅうりのたくあんあえ		牛乳 とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ 豆腐 油揚げ たら		にんじん わかめ きゅうり キャベツ たくあんづけ	米 さとう		米 米サラダ油		747 26.7		720 22.7	
24 火		ごはん 牛乳 はるさめスープ とりはるまき チンジャオロース		牛乳 とり肉だんご とり肉 豚もも肉		にんじん たまねぎ 白ねぎ たまねぎ キャベツ しょうが たけのこ こんにゃく	米 はるさめ 春巻きの皮 さとう		米 ごま油 なたね油 米サラダ油 ごま油		755 31.6			しゅうまい（3コ）
25 水		麦ごはん 牛乳 マーボーどうふ しゅうまい もやしソテー		牛乳 とうふ 豚もも肉 豚レバー かんばち 赤みそ 白みそ 豚肉 とり肉 ベーコン		にんじん 白ねぎ しょうが たまねぎ たまねぎ もやし とうもろこし	米 麦 さとう でんぶん しゅうまいの皮 じゃがいも		米 米サラダ油 米サラダ油		740 26.7	ぶた肉とやさいの和風いため：め ひかりの魚しょうを使用していま す。 マヨネーズドレッシング（クラス 1本）		
26 木	🍷	ぶた肉とやさいの和風いため 五目あつやき卵 さつまいものサラダ お魚ふりかけ		牛乳 豚もも肉 揚げはん 卵 まぐろ		にんじん さやいんげん にんじん きゅうり だいこん	キャベツ たまねぎ 干ししいたけ グリンピース たけのこ さとう	さとう さとう	米 米サラダ油 マヨネーズドレッシング		725 23.6			
27 金		ごはん 牛乳 青菜のスープ 🍷たべたくんのメンチカツ[カレー味] ジャーマンポテト コーヒーのもと		牛乳 とりむね肉 とり肉 ベーコン		にんじん チンゲンサイ たまねぎ エリンギ たまねぎ パセリ	米 たまねぎ パン粉 じゃがいも		米 米サラダ油 なたね油 バター		710 32.0			
30 月		白玉うどん 牛乳 カレーなんばんのつゆ ちくわのいそべ揚げ えだ豆サラダ		牛乳 とりむね肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ まぐろ		にんじん たまねぎ 白ねぎ えだ豆 キャベツ とうもろこし	米 カレールウ でんぶん 小麦粉		米 なたね油					



たべたくんマークは蒲郡の日給食です。



カミちゃんマークはカミカミ給食です。
よくかんで食べましょう。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。

※材料は都合により変更することがあります。

※食材の安全を確認して使用しています。

蒲郡メヒカリの
キャラクター



「ひか丸くん」

よくかむと、どんないいことがあるのかな？

よくかんで食べる習慣を身に付けることで、心や体が健康に
なります。6つのポイントを確認してみましょう。

①おいしく味わえる

②食べすぎを防ぐ

③むし歯を防ぐ

④消化を
助け、栄養
の吸収が
高まる

⑤歯ならびが
よくなる

⑥脳のはたらきが
よくなる



6/6
（金） 昨年度の応募献立で入選した西浦小学校5年生 鈴木沙菜さん（入選当時）の「カミカミ大豆サラダ」を実施します。

28品目のアレルギーを含む食品の情報は、対象者に配布するアレルギー一覧表に表示しています。
28品目以外のアレルギーを含む食品の情報が必要な場合は、学校給食センターにてご確認ください。
蒲郡市学校給食センター ☎66-1800

※この献立一覧表は、すべての食品や調味料が表示されているわけではありません。（加工食品で配合割合が少ない
食品は表示されていません。）

毎月17日は『地魚の日』です ～ 地魚を食べよう！～

6月2日（月）：蒲郡産の『めひかりのフライ』を提供します。

朝ごはんを食べて学校へ行こう

しっかり勉強！ 元気に運動!! 笑顔で友達とも仲良しに!!!

毎月19日は食育の日です ～ おうちでごはんの日～

※今月の卵アレルギー対応給食の実施日は卵マークの日です。提供を受ける方は、
「蒲郡市卵アレルギー対応給食承諾書」を確認してから食べましょう。

※給食のお米は設楽町産米を使用しています。

給食費納入のご案内

口座振替日は6月16日（月）です。振替口座残高不足にご注意ください。