



令和8年度 6月分 献立一覧表 (小学校)



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 | |
|---------|--------|-----------------|---------------------------------|-------------------|-------------------------|-----|--|---------------------------|
| | | | (赤) おもに体をつくる食品 | (緑) おもに体の調子を整える食品 | (黄) おもにエネルギーになる食品 | | | |
| | | | 肉類、魚介類、乳類 卵類、豆、大豆製品 かいそう類 | 緑黄色野菜 | その他の野菜、 きのこ類、くだもの | | | こく類、いも類 さとう、油脂類 種類類 |
| 1 月 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 552 | | |
| | | とりに肉と豆とやさいのうま煮 | とりも肉 大豆 すり身ボール | にんじん さやいんげん | ごぼう こんにやく | | | 米サラダ油 さとう |
| | | 五目厚焼き卵 | 卵 | にんじん | たけのこ とうもろこし グリンピース | | | |
| 2 火 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 566 | | |
| | | 中華五目スープ | とりむね肉 とうふ わかめ | にんじん | たまねぎ 白ねぎ | | | 米サラダ油 |
| | | チキンメンチカツ[カレー味] | とり肉 とりレバー | | たまねぎ | | | パン粉 なたね油 |
| 3 水 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 647 | すいか：ビニール手袋で配りましよう。皮はビニール袋に入れて返しましよう。 | |
| | | 生揚げの煮つけ | 豚も肉 厚揚げ 揚げはん | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにやく | | | 米サラダ油 さとう |
| | | さばのみそだれかけ | さば 赤みそ | | | | | さとう でんぶん |
| 4 木 | | 【歯と口の健康週間】 | | | | 558 | 減塩しょうゆ(クラス1本) 中華ドレッシング(クラス1本) | |
| | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | | | 米 |
| | | 八宝菜 | 豚も肉 | にんじん チンゲンサイ | しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ | | | 米サラダ油 さとう でんぶん |
| 5 金 | | ごはん のむヨーグルト | ヨーグルト | | 米 | 567 | 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よう。 | |
| | | とうふのみそ汁 | とうふ わかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ | にんじん | だいこん しめじ 白ねぎ | | | |
| | | 大豆と小魚の甘辛煮 | 大豆 かつくちいわし | | | | | でんぶん なたね油 さとう |
| 8 月 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 559 | | |
| | | ふのすまし汁 | とりむね肉 かまぼこ | ほうれん草 | たまねぎ 干しいたけ | | | おつゆ |
| | | いかフライのレモンじょうゆかけ | いか | | レモン | | | パン粉 なたね油 さとう |
| 9 火 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 597 | 肉だんごのトマトソースかけ(2コ) | |
| | | こうやどうふの中華煮 | 豚も肉 高野豆腐 かまぼこ | にんじん | たまねぎ こんにやく 干しいたけ グリンピース | | | ごま油 さとう でんぶん |
| | | 肉だんごのトマトソースかけ | とり肉 | | たまねぎ | | | |
| 10 水 | | 白玉うどん 牛乳 | 牛乳 | | 白玉うどん | 619 | カレー南蛮のつゆ：乳不使用です。 ちくわのいそべ揚げ(2コ) | |
| | | カレー南蛮のつゆ | とりも肉 かまぼこ 油揚げ | にんじん | たまねぎ 白ねぎ | | | カレールー でんぶん |
| | | ちくわのいそべ揚げ | ちくわ あおさ | | | | | 小麦粉 なたね油 |
| 11 木 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 554 | | |
| | | 白みそ汁 | 豚も肉 油揚げ とうふ 白みそ | | しめじ 白ねぎ | | | じゃがいも |
| | | 銀ひらすのたつた揚げ | 銀ひらす | | | | | でんぶん なたね油 |
| 12 金 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 712 | | |
| | | スライスパン | まぐろ ひじき | にんじん | こんにやく グリンピース | | | 米サラダ油 さとう |
| | | マカロニのクリーム煮 | とりも肉 スキムミルク 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ マッシュルーム | | | マカロニ 米サラダ油 ホワイトルー |
| 15 月 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 601 | ごまドレッシング(クラス1本) | |
| | | かきたま汁 | とりむね肉 かまぼこ 卵 | にんじん ほうれん草 | 干しいたけ たまねぎ | | | でんぶん |
| | | キャベツ入りおこのみ焼き | 豚肉 青のり かつおけずり節 | | キャベツ | | | 小麦粉 米粉 米サラダ油 さとう |
| 16 火 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 666 | さわに汁：めひかりの魚しょうゆを使用しています。 マヨネーズドレッシング(クラス1本) | |
| | | さわに汁 | 豚も肉 油揚げ とうふ | にんじん | こんにやく 白ねぎ | | | |
| | | 揚げ若どりの甘辛だれ | とりむね肉 | | にんにく | | | でんぶん なたね油 さとう 米サラダ油 |
| 17 水 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 641 | 中濃ソース(クラス1本) 和風ドレッシング(クラス1本) ※蒲郡みかんゼリー | |
| | | 豚汁 | 豚も肉 とうふ 合わせみそ | にんじん 葉ねぎ | | | | じゃがいも |
| | | イボダイのフライ | イボダイ | | | | | パン粉 小麦粉 なたね油 |
| 18 木 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 563 | しゅうまい(2コ) | |
| | | マーボー豆腐 | とうふ 豚も肉 豚レバー 大豆 赤みそ 白みそ | にんじん | 白ねぎ しょうが たまねぎ | | | 米サラダ油 さとう でんぶん |
| | | しゅうまい | 豚肉 とり肉 | | たまねぎ | | | しゅうまいの皮 |
| 19 金 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 579 | 焼きウインナー(2コ) | |
| | | とりに肉のトマト煮 | とりも肉 | にんじん トマト | たまねぎ キャベツ | | | 米サラダ油 |
| | | 焼きウインナー | ウインナー | | | | | じゃがいも 米サラダ油 |
| 22 月 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 600 | | |
| | | はるさめスープ | とりむね肉 なんと巻き | チンゲンサイ | たまねぎ キャベツ | | | はるさめ ごま油 |
| | | コロッケ | 豚肉 牛肉 | | たまねぎ | | | じゃがいも パン粉 なたね油 |
| 23 火 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 588 | | |
| | | 厚揚げのみそ煮 | 豚も肉 厚揚げ 赤みそ | にんじん ピーマン | しょうが | | | さとう でんぶん |
| | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | | | | 米 |
| 24 水 | | 中華めん 牛乳 | 牛乳 | | 中華めん | 590 | 揚げぎょうざ(2コ) | |
| | | しょうゆラーメンのスープ | 豚も肉 なんと巻き | にんじん | にんにく たまねぎ メンマ もやし 白ねぎ | | | 米サラダ油 ごま油 |
| | | 揚げぎょうざ | 豚肉 | | キャベツ | | | ぎょうざの皮 なたね油 |
| 25 木 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 625 | 親子煮：めひかりの魚しょうゆを使用しています。 マヨネーズドレッシング(クラス1本) | |
| | | 親子煮 | とりも肉 かまぼこ 卵 | にんじん | 干しいたけ たまねぎ グリンピース | | | 米サラダ油 さとう |
| | | いわしの梅煮 | いわし | | 梅 | | | さとう |
| 26 金 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 560 | 米粉の子キンカレー：乳・小麦不使用です。 | |
| | | おからサラダ | おから ハム | | とうもろこし えだ豆 | | | マヨネーズドレッシング |
| | | 米粉の子キンカレー | とりも肉 | にんじん | たまねぎ | | | じゃがいも 米サラダ油 米粉のカレールー |
| 29 月 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 569 | メロン：ビニール手袋で配りましよう。皮はビニール袋に入れて返しましよう。 | |
| | | ポークビーンズ | 豚も肉 大豆 | にんじん トマト | たまねぎ | | | じゃがいも 米サラダ油 ハヤシルウ さとう |
| | | ウインナーソーテー | ウインナー | チンゲンサイ 赤ピーマン | とうもろこし キャベツ | | | 米サラダ油 |
| 30 火 | | ごはん 牛乳 | 牛乳 | | 米 | 646 | | |
| | | サンドイッチパンズパン | とりむね肉 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ とうもろこし | | | サンドイッチパンズパン |
| | | ABCマカロニスープ | とり肉 豚肉 | | たまねぎ | | | マカロニ 米サラダ油 |

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。

※食材の太文字は愛知県産の予定です。

※食材の安全を確認して使用しています。

※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よう。

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。(加工品で配合割合が少ない食品は表示されていません。)

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～

毎月17日は『地魚の日』です ～ 地魚を食べよう！～

※給食のお米は設楽町産米です。

蒲郡メヒカリのキャラクター

「ひか丸くん」