



6月は食育月間です！

令和7年

6月 献立表

高浜市教育委員会
高浜中学校献立

今月の目標

<給食の時間>よくかんで食べよう

<食育>日本型食生活のよさを知ろう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・糧実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米		745
	高野豆腐と野菜のうま煮	高野豆腐 とり肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	たけのこ はくさい しいたけ	砂糖		
	かぼちゃコロッケ	とり肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉	油	
	やみつききゅうり				きゅうり にんにく	砂糖	ごま油	
3火	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 金芽玄米		722
	タコスミート	ぶた肉 大豆		トマト	たまねぎ セロリ にんにく	砂糖		
	キャベツソテー				キャベツ		油	
	たっぷり野菜のソイスープ	ベーコン 豆乳		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	じゃがいも		
 6月4日～10日 「歯と口の健康習慣」～よくかんで食べよう～								
4水	ごはん 牛乳		牛乳			米		700
	たこのから揚げ	たこ				米粉 でんぷん	油	
	いんげんのごま和え			さやいんげん にんじん		砂糖	ごま	
	打ち豆汁	ぶた肉 大豆 赤みそ 白みそ	わかめ	ねぎ にんじん	ごぼう だいこん	じゃがいも		
5木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		802
	ハンバーグの さっぱりおろしソースかけ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ だいこん	じゃがいも 砂糖 でんぷん	ラード 油 青じそドレッシング	
	切干しだいこんのサラダ			にんじん	切干しだいこん キャベツ とうもろこし レモン果汁	砂糖	ごま油 ごまドレッシング	
	ごろごろ野菜のカレースープ煮	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ しめじ	ひよこまめ じゃがいも カレールウ		
6金	ごはん 牛乳		牛乳			米		754
	めひかりフライ	めひかり				パン粉 小麦粉	油	
	親子煮	とり肉 かまぼこ 卵		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖		
	たくあん和え				キャベツ たくあん		ごま	
9月	ごはん 牛乳		牛乳			米		760
	糸こんにふの煮物	生揚げ はんぺん	こんにふ	にんじん		砂糖		
	揚げじゃがのあまから煮					じゃがいも 砂糖	油	
	たまねぎとぶた肉の白みそ汁	ぶた肉 豆腐 油揚げ 白みそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ			
10火	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		758
	えびトマトサンドの具	ベーコン えび		ピーマン トマト	たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖		
	親子豆サラダ	大豆		にんじん	えだまめ とうもろこし キャベツ		和風クリーミー ドレッシング	
	とり肉とアスパラガスの クリームスープ	とり肉	牛乳 なまクリーム	アスパラガス にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし はくさい	ベシヤメルソース	オリーブオイル	
11水	ごはん 牛乳		牛乳			米		849
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
	生揚げのカレー煮	生揚げ ベーコン		さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ		
	にんじんしりしり	まぐろ油づけ		にんじん			ごま	
12木	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		756
	とり塩きしめんの汁	とり肉 油揚げ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しいたけ	でんぷん		
	ちくわとごぼうのかき揚げ	ちくわ		みつば	ごぼう たまねぎ	小麦粉 でんぷん	油	
	大豆のいそ煮	大豆 まぐろ油づけ	ひじき	にんじん		砂糖		
13金	ごはん 牛乳		牛乳			米		702
	スタミナ焼き肉いため	ぶた肉		にら	もやし たまねぎ エリンギ にんにく しょうが りんご果汁	砂糖 でんぷん	ごま 油 ごま油	
	粉ふきいも					じゃがいも		
	ミニトマト			トマト				
16月	中華風コーンスープ	ベーコン 卵		にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし しいたけ	でんぷん		724
	ごはん 牛乳		牛乳			米		
	切干しだいこんのシャキシャキ そばろどんの具	牛肉 ぶた肉			たまねぎ 切干しだいこん	砂糖 でんぷん	油	
	こまつなのごま和え			こまつな	キャベツ	砂糖	ごま	
	根菜のいなか汁	生揚げ 赤みそ 白みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん えのきたけ	じゃがいも		

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
17	火	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 大麦		852	
		お豆のカレーシチュー	とり肉 大豆 豆乳	にんじん	たまねぎ にんにく	ひよこめ じゃがいも カレーウ			
		子持ちししゃもフリッター	ししゃも あおさ オキアミ			小麦粉 砂糖 米粉 でんぷん	油		
		くきわかめのサラダ	くきわかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油		
18	水	「愛知を食べる学校給食の日」							752
		ごはん 牛乳	牛乳			米			
		三河赤鶏のみそカツ	とり肉 赤みそ			パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油		
		かりもりときゅうりの ごまじょうゆ和え			かりもり きゅうり		ごま ごま油		
		アカモクつみれのすまし汁	油揚げ すりみ	アカモク	たまねぎ ごんにやく だいこん えのきたけ れんこん	砂糖 でんぷん			
		ミニ蒲郡みかんゼリー				みかんゼリー			
19	木	黒ロールパン 牛乳	牛乳			パン		701	
		オムレツ	卵			砂糖 でんぷん	油		
		チキンラタトゥイユ	とり肉	トマト ビーマン にんじん	ズッキーニ なす たまねぎ にんにく	砂糖	オリーブオイル		
		パスタ入りキャベツスープ	ベーコン	チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	スパゲッティ			
20	金	ごはん 牛乳	牛乳			米		768	
		あじフライ	あじ			パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
		ツナのあまからいため	まぐろ油づけ	ビーマン	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま油		
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
		冷凍みかん			みかん				
23	月	ごはん 牛乳	牛乳			米		732	
		さばの銀紙焼き	さば しろみそ			砂糖 米粉			
		肉じゃが	ぶた肉 はんぺん	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごんにやく	じゃがいも 砂糖			
		ごまじそ和え		赤しそ	キャベツ きゅうり		ごま		
24	火	クロスロールパン 牛乳	牛乳			パン		843	
		とり肉のカレーソテー	とり肉		にんにく しょうが レモン果汁	小麦粉 でんぷん	油		
		コールスローサラダ		にんじん	キャベツ とうもろこし		コールスロー ドレッシング		
		白花豆のポタージュスープ	ベーコン	牛乳 生クリーム	たまねぎ はくさい マッシュルーム	白花豆 じゃがいも ベジマメルソース			
25	水	ごはん 牛乳	牛乳			米		802	
		揚げしゅうまい	ぶた肉 とり肉 大豆		たまねぎ	小麦粉 砂糖			
		マーボーなす	豆腐 ぶた肉 ぶたしゃり 赤みそ 白みそ	にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	ごま油		
		もやしのナムル		とうみょう	もやし 切干しいたけ	砂糖	ごま ごま油		
26	木	ソフトめん 牛乳	牛乳			ソフトめん		824	
		ミートソース	ぶた肉 大豆	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ セロリ にんにく	ハヤシルウ デミグラスソース 砂糖	オリーブオイル		
		ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖			
		白桃ゼリーのフルーツミックス			もも バイナッブル ナタデココ	ももゼリー			
27	金	ごはん 牛乳	牛乳			米		712	
		さけのちゃんちゃん焼き風	さけ 赤みそ 白みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	油 ごま油		
		ひじきと野菜の和え物	ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし	砂糖			
		とり団子の味わい汁	とり肉 豆腐	くきわかめ	だいこん たまねぎ しいたけ	砂糖 でんぷん			
30	月	ごはん 牛乳	牛乳			米		755	
		とり肉と大豆のチリソース煮	とり肉 大豆	にんじん ビーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	でんぷん 砂糖	油		
		ワンタンスープ	ぶた肉	にんじん チンゲンサイ	もやし はくさい えのきたけ	ワンタン	ごま油		
		メロン			メロン				

お知らせ



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと、脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで、脳を流れる血の量が増え、脳が活性化されます。	よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・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。



6月4日～10日の歯と口の健康週間では、かみかみ献立を実施します。1口ずつよくかんで食べましょう。

給食回数 1年生 21回
2・3年生 18回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。

