

# 令和8年6月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食センター

| 日曜日 | 配膳例   | 献立名       | 食品の種類と体内でのほたらき                    |                        |                        |                    |  |                         | エネルギー(kcal)<br>小学校<br>中学校 | メモらん       |  |
|-----|---|-----------|-----------------------------------|------------------------|------------------------|--------------------|--|-------------------------|---------------------------|------------|--|
|     |   |           | 赤主に体の組織をつくる食品群                    |                        | 緑主に体の調子を整える食品群         |                    | 黄主にエネルギーになる食品群   |                         |                           |            |  |
|     |   |           | 1群<br>魚・肉・卵<br>大豆・大豆製品            | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜            | 4群<br>その他の野菜<br>果物 | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・砂糖   | 6群<br>油脂<br>(種実)        |                           |            |  |
| 1月  | ごはん<br>白はんぺんの米粉いそべ揚げ<br>ごんぶ豆<br>豚汁                                  |           | 白はんぺん<br>大豆、油揚げ<br>豚肉、豆腐、赤みそ      | 牛乳<br>青のり<br>ごんぶ       | にんじん<br>にんじん、葉ねぎ       |                    | ごぼう、たまねぎ、だいこん<br>えのきたけ   | ごはん<br>米粉<br>砂糖         | なたね油                      | 609<br>773 |  |
| 2火  | ミルクロール<br>ハンバーグのウインソースかけ<br>そえやさい<br>コンソメスープ                        |           | 豚肉、とり肉<br>とり肉                     | 牛乳                     | にんじん<br>にんじん、パセリ       |                    | たまねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ   | ミルクロール<br>砂糖、でん粉        | 米油<br>米油                  | 593<br>737 | ミルクロール：小麦粉は50%<br>愛知県産   |
| 3水  | 麦ごはん<br>ツナそぼろ丼<br>かんぴょうのみそ汁<br>(中)メロン                               | (小)味付乾燥小魚 | まぐろ<br>豆腐、油揚げ、米こうじみそ              | 牛乳、(小)味付乾燥小魚           | にんじん<br>にんじん、葉ねぎ       |                    | コーン、しょうが<br>たまねぎ、かんぴょう、えのきたけ<br>(中)メロン                           | 麦ごはん<br>砂糖<br>じゃがいも     | 米油                        | 622<br>802 | かんぴょうのみそ汁：栃木県<br>の郷土料理   |
| 4木  | ごはん<br>いかフライ<br>ゆでキャベツ<br>じゃがいものカレーいため                              | Pソース      | いか<br>豚肉、生揚げ                      | 牛乳                     | にんじん、ピーマン              |                    | キャベツ<br>たまねぎ、にんにく  | ごはん<br>小麦粉              | なたね油<br>米油                | 637<br>810 | かみかみ献立：4日～10日は<br>歯と口の健康週間   |
| 5金  | ごはん<br>とりのてり焼き<br>ぎゅうりあえ<br>五目煮                                     |           | とり肉<br>豚肉、大豆、揚げはんぺん               | 牛乳                     | にんじん、さやいんげん            |                    | キャベツ、きゅうり、きゅうり漬け<br>こんにゃく、れんこん、ごぼう、しいたけ                          | ごはん                     | 米油                        | 628<br>791 | かみかみ献立   |
| 8月  | ごはん<br>揚げきょうざ(小2こ、中3こ)<br>そえやさい<br>豚肉とたっぷりやさいのスープ                   |           | 豚肉<br>豚肉、生揚げ                      | 牛乳                     | にんじん<br>にんじん、チンゲンサイ    |                    | キャベツ<br>もやし<br>たまねぎ、キャベツ、しょうが、ぶなしめじ                              | ごはん<br>小麦粉              | なたね油<br>米油<br>米油、ごま油      | 597<br>789 |  |
| 9火  | 麦ごはん<br>青じそとトマトの豊橋豚キムチ<br>肉だんごのスープ煮<br>(小)メロン                       | (中)味付乾燥小魚 | 豚肉<br>肉だんご、豆腐                     | 牛乳、(中)味付乾燥小魚           | トマト、青じそ<br>にんじん、葉ねぎ    |                    | にんにく、れんこん、キムチ、たまねぎ<br>だいこん、たけのこ、しょうが<br>(小)メロン                   | 麦ごはん<br>砂糖<br>はるさめ      | 米油<br>ごま                  | 593<br>746 | 青じそとトマトの豊橋豚キムチ：<br>青じそは豊橋産   |
| 10水 | ごはん<br>さげの塩焼き<br>焼きいも<br>すいとん汁                                      | のり佃煮      | さげ<br>生揚げ                         | 牛乳、のり佃煮                | にんじん、葉ねぎ               |                    | ごぼう、だいこん、ぶなしめじ   | ごはん                     |                           | 581<br>721 | 豊橋空襲を忘れない。平和を<br>考える学校給食の日   |
| 11木 | 中華めん<br>じゃがいもとウインナーのソー<br>ジャーチャーめん                                  |           | ウインナーソーセージ<br>豚肉、とりレバー、大豆、赤みそ     | 牛乳                     | にんじん、パプリカ、葉ねぎ          |                    | コーン、エリンギ<br>たまねぎ、たけのこ、しょうが                                       | 中華めん<br>じゃがいも<br>砂糖、でん粉 | 米油<br>ごま油、米油              | 632<br>748 | 中華めん：小麦粉は100%愛<br>知県産  |
| 12金 | ごはん<br>さばの銀紙焼き<br>ミニトマト(小1こ、中2こ)<br>親子煮                             |           | さば、赤みそ、白みそ<br>とり肉、卵、高野豆腐          | 牛乳                     | ミニトマト<br>にんじん、みつば      |                    | たまねぎ、たけのこ、しいたけ   | ごはん<br>砂糖               |                           | 623<br>790 | ミニトマト：豊橋産  |
| 15月 | ごはん<br>すりみ入りしのだの含め煮<br>五目きんぴら<br>一口洋なしゼリー                           |           | 豆腐、油揚げ、たら<br>豚肉                   | 牛乳                     | にんじん、さやいんげん            |                    | こんにゃく、ごぼう、たけのこ<br>洋なし  | ごはん<br>砂糖<br>砂糖<br>砂糖   | ごま、ごま油、米油                 | 630<br>793 | かみかみ献立   |
| 16火 | 米粉パン(小麦入り) 牛乳<br>キャベツミンチカツ<br>えだまめとコーンのソー<br>夏やさいとチキンのトマト煮          |           | 牛肉、豚肉<br>とり肉                      | 牛乳                     | にんじん、トマト、かぼちゃ、青じそ      |                    | キャベツ<br>コーン、えだまめ<br>にんにく、なす、たまねぎ                                 | 米粉パン(小麦入り)<br>小麦粉       | なたね油<br>米油<br>米油          | 666<br>831 | 愛知を食べる学校給食の日<br>米粉パン(小麦入り)：小麦粉と米粉<br>の一部は愛知県産<br>夏やさいとチキンのトマト煮：青じそ<br>は豊橋産 |
| 17水 | 麦ごはん<br>やさいとベーコンのソー<br>米粉カレーライス                                     |           | ベーコン<br>豚肉、大豆                     | 牛乳                     | にんじん                   |                    | キャベツ、コーン、えだまめ<br>たまねぎ  | 麦ごはん<br>じゃがいも           | 米油<br>米油                  | 594<br>757 |  |
| 18木 | ごはん<br>米粉ほきフライ<br>もやしとごまつなのおかかいため<br>ふのすまし汁                         | (中)味付乾燥豆腐 | (中)味付乾燥豆腐<br>ほき<br>かつお節<br>豆腐、とり肉 | 牛乳                     | ごまつな<br>にんじん、葉ねぎ       |                    | もやし<br>たまねぎ、だいこん、えのきたけ   | ごはん<br>米粉               | なたね油<br>米油                | 592<br>765 |  |
| 19金 | 麦ごはん<br>しそしゅうまい(小2こ、中3こ)<br>そえやさい<br>夏やさいのマーボー豆腐                    |           | とり肉<br>豚肉、とりレバー、大豆<br>豆腐、赤みそ      | 牛乳                     | 青じそ<br>にんじん<br>トマト、葉ねぎ |                    | たまねぎ<br>もやし<br>にんにく、しょうが、たまねぎ<br>なす                              | 麦ごはん<br>小麦粉             | ラード<br>米油<br>ごま油、米油       | 644<br>837 | 愛知を食べる学校給食の日   |
| 22月 | ごはん<br>玄米入りつくね<br>そえやさい<br>じゃがいものそぼろ煮                               |           | とり肉<br>豚肉、揚げはんぺん                  | 牛乳                     | にんじん                   |                    | キャベツ、コーン<br>たまねぎ、こんにゃく、たけのこ<br>グリーンピース                           | ごはん<br>発芽玄米             | 米油<br>米油                  | 661<br>834 |  |
| 23火 | ごはん<br>チキンカツ<br>ゆでやさい<br>かき玉汁                                       | Pソース      | とり肉<br>豆腐、かまぼこ、卵                  | 牛乳                     | にんじん、葉ねぎ               |                    | キャベツ、きゅうり<br>たまねぎ、えのきたけ  | ごはん<br>小麦粉              | なたね油                      | 596<br>749 |  |
| 24水 | ごはん<br>いわしのしょうが煮<br>赤しそあえ<br>やさいの焼き合わせ                              |           | いわし<br>とり肉、生揚げ                    | 牛乳                     | 赤しそ<br>にんじん            |                    | しょうが<br>キャベツ、きゅうり<br>こんにゃく、たまねぎ、れんこん                             | ごはん                     | じゃがいも、砂糖                  | 577<br>738 |  |
| 25木 | 麦ごはん<br>ピビンバ<br>わかめスープ<br>ブルーベリーグレープ                                |           | 豚肉<br>豆腐、なると巻<br>豆乳               | 牛乳                     | にんじん、チンゲンサイ<br>にら      |                    | にんにく、ぜんまい、えのきたけ<br>たけのこ、わらび、しいたけ<br>切干しいたけ<br>たまねぎ、もやし<br>ブルーベリー | 麦ごはん<br>砂糖              | ごま油、米油                    | 624<br>774 |  |
| 26金 | ごはん<br>春巻<br>もやしいため<br>八宝菜  |           | 豚肉<br>豚肉、うずら卵、いか                  | 牛乳                     | にんじん、さやいんげん            |                    | キャベツ、もやし<br>もやし<br>しょうが、たまねぎ、キャベツ<br>たけのこ、きくらげ                   | ごはん<br>小麦粉              | なたね油<br>米油<br>ごま油、米油      | 650<br>821 |  |
| 29月 | ごはん<br>ルーロー飯(豚肉の甘辛丼)<br>ルオポータン(だいこんのスープ)<br>レモンゼリー                  |           | 豚肉<br>とりだんご                       | 牛乳                     | チンゲンサイ<br>にんじん、葉ねぎ     |                    | にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ<br>だいこん、もやし<br>レモン                           | ごはん<br>砂糖、でん粉           | 米油                        | 529<br>669 | アジア料理を食べる学校給食<br>の日<br>アジア競技大会・アジアパラ<br>競技大会応援献立：台湾料理                      |
| 30火 | サンドイッチパンズ 牛乳<br>フィッシュバーガー(たらフライ)<br>フィッシュバーガー(ゆでキャベツ)<br>ポテトクリームスープ | ケチャップソース  | たら<br>とり肉                         | 牛乳<br>調理用牛乳、生クリーム      | にんじん、パセリ               |                    | キャベツ<br>たまねぎ、コーン   | サンドイッチパンズ<br>小麦粉        | なたね油<br>米油                | 680<br>781 | サンドイッチパンズ：小麦粉は<br>50%愛知県産  |

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の④は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)・・・卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

29品目のアレルギーを含む商品の情報は裏面に表示しています。29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、担当給食センターか保健給食課にてご確認ください。

※この面は、すべての食品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。)  
※この面は、すべての調味料が表示されているわけではありません。  
※同じ献立名でも使用する食品が異なる場合があります。  
裏面をご確認ください。

**とよはし産学校給食の日**

6月に使用するトマト、なすは  
豊橋産です。  
豊橋市は全国でも有数の  
トマト、なす  
の産地です。

**食べて応援!アジア競技大会・アジアパラ競技大会応援献立**

アジア競技大会・アジアパラ競技大会とは、4年に一度、アジア  
の45の国と地域が参加するアジア最大のスポーツの祭典です。  
今年度、名古屋市や愛知県の各所をはじめ  
とした5都府県で「愛知・名古屋2026  
大会」が開催されます。  
大会に向けてアジアの国や地域について  
より興味を持ってもらうため、学校給食で  
アジア料理を提供します。  
6月は日本の南西に位置する台湾の料理です。  
給食を通じてアジアについて知り、大会を応援しましょう!

毎月19日は  
『食育の日～おうちでごはんの日』です

**豊橋空襲を忘れない。  
平和を考える学校給食の日**

約80年前の6月におきた豊橋空襲に  
ついて知るとともに、平和  
について考える機会とする  
ため、戦時中や戦後に食べ  
られていた食事をイメージ  
した給食を提供します。

6月に提供されるかき玉汁、豚汁、八宝菜など  
の調理動画を掲載中です!ぜひご覧ください!

**保健給食課HP**

**保健給食課公式 YouTube**

給食についてのご意見、お問い合わせ先  
\* 北部給食センター \* 保健給食課  
☎88-1817 ☎51-2835