

令和8年6月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
1月	むぎはんぎゅうにゅう 煮ご飯 牛乳 チキンカレー ハムチーズサンドフライ フルーツゼリーミックス	ぎゅうにゅう とり ぶたにく とり ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん 緑黄色野菜	たまねぎ えだまめ たまねぎ もも バイナップル ぶどう	こめ むぎ じゃがいも カレールウ パンこ ごむぎこ さとう でんぶん さとう	715 826	20.2 22.4	
2火	むぎはんぎゅうにゅう 煮ご飯 牛乳 さわらの童田揚げ ほうれん草と油揚げのごまあえ 沢煮焼 【ヨーグルト】(中学校)	さわら あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう  ヨーグルト	しょうが ほうれん草 にんじん にんじん こまつな	もやし たけのこ ごぼう えのきたけ	こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら	585 754	23.8 30.0	
3水	むぎはんぎゅうにゅう 煮ご飯 牛乳 チャーハンの具 コーンしゅうまい(小2個、中3個) なまあげ 生揚げの中華風煮	ぶたにく さかなすりみ とうふ とり なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん はねぎ	たまねぎ えだまめ とうもろこし たまねぎ たまねぎ たけのこ はくさい しょうが	こめ ごまあぶら パンこ ごむぎこ でんぶん さとう でんぶん ごまあぶら	712 864	26.4 31.2		
4木	むぎはんぎゅうにゅう 煮ご飯 牛乳 たことじゃがいものから揚げ シャキシャキ梅昆布あえ 豚汁 6月4日～10日 歯と口の健康週間	ぶたにく なまあげ みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ にんじん	 だいこん ごぼう こんにやく	こめ じゃがいも でんぶん さとう だいこん ごぼう こんにやく	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	627 747	25.3 29.4	
5金	こめこ 米粉パン 牛乳 焼きそば 白ごまつくね(小2個、中3個) かいそう 海藻サラダ ●塩中華ドレッシング	ぶたにく かまぼこ とり とりレバー わかめ きわかめ かんてん つのまた	ぎゅうにゅう あおさ にんじん わかめ こんにやく	たまねぎ キャベツ たまねぎ もやし ほうろく	こめこパン やきそばめん パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま ラード あぶら しおちゅうかドレッシング	677 858	29.3 37.1	
8月	むぎはんぎゅうにゅう 煮ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ごぼうのナムルサラダ ●ナムルドレッシング はるさめ 春雨スープ	とり とり とり とり	ぎゅうにゅう ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく ごぼう もやし たけのこ キャベツ	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ	あぶら ごまあぶら ナムルドレッシング	650 778	21.7 25.5	
9火	むぎはんぎゅうにゅう 煮ご飯 牛乳 子持ちししゃもフライの香味だれ ししゃも (小2尾、中3尾) しそひじきあえ きぼ だいこん 切り干し大根のみそ汁	ししゃも なまあげ みそ	ぎゅうにゅう はねぎ ひじき にんじん こまつな	にんにく しそ はくさい ほうろく とうもろこし きりぼしだいこん ごぼう えのきたけ	こめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	661 811	23.1 28.2	
10水	むぎはんぎゅうにゅう 煮ご飯 牛乳 かに入り中華風卵焼き ホイコーロー とうにゅうちゅうか 豆乳中華スープ かく 角チーズ(中学校)	かに たまご ぶたにく みそ ベーコン とうふ とうにゅう チーズ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん ピーマン にんじん チンゲンサイ	ねぎ たけのこしいたけ たけのこ キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しょうが	こめ さとう でんぶん でんぶん さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら	600 747	23.3 28.6	
11木	しらたま 白玉どん 牛乳 きつねうどんの汁 かきあげ ひじきと枝豆のサラダ ●ごまクリーミードレッシング	とり とり とり ひじき	ぎゅうにゅう ごまつな にんじん はねぎ にんじん しゅんぎく ひじき	えのきたけ たまねぎ ごぼう えだまめ とうもろこし	こめ しらたまうどん こむぎこ あぶら	あぶら ごまクリーミードレッシング	610 755	20.4 23.6	
12金	むぎはんぎゅうにゅう 煮ご飯 牛乳 チキンソースカツ こまつな 小松菜ともやしののりあえ やさい 野菜と生揚げのうま煮	とり のり とり はんぺん	ぎゅうにゅう こまつな にんじん いんげん	しょうが だいこん たまねぎ こんにやく	こめ パンこ ごむぎこ でんぶん さとう さとう	あぶら	626 774	27.2 33.4	
15月	むぎはんぎゅうにゅう 煮ご飯 牛乳 鶏肉と大豆のみそがらめ ちゅう 干草あえ けんちん汁	とり あぶらあげ なまあげ	ぎゅうにゅう ほうれん草 にんじん にんじん	えのきたけ たまねぎ ごぼう だいこん ごぼう こんにやく	こめ でんぶん さとう さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	678 805	25.5 29.7	
16火	むぎはんぎゅうにゅう 煮ご飯 牛乳 あじフライ ●卓上ソース あおな 青菜あえ にく カレー肉じゃが	あじ ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう だいこんば にんじん いんげん	キャベツ ほうろく たまねぎ こんにやく	こめ パンこ ごむぎこ でんぶん あぶら	あぶら	632 758	24.0 28.1	

令和8年6月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日	献立名 【】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (本字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
17	水 ごはん 牛乳 ピビンパの具 三色野菜のナムル みそチゲ		ぎゅうにゅう			きりぼしだいこん にんにく もやし にんにく だいこん ぶなしめじ えのきだけ にんにく しょうが	こめ さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	623 748	25.4 29.7
18	木 スライSPAN 牛乳 肉団子のケチャップ煮 (小中2個) カラフルサラダ ●フレンチドレッシング コーンスープ		ぎゅうにゅう		トマト たまねぎ ピーマン えだまめ キャベツ	パン パンこ さとう でんぷん じゃがいも ベシヤメルソース	あぶら あぶら バター	641 762	25.2 28.9	
19	金 ごはん 牛乳 いかメンチカツ アーモンドあえ 親子煮	いか 	ぎゅうにゅう		にんじん にんじん こなつな にんじん いんげん	キャベツ しょうが にんにく もやし たまねぎ しいたけ	こめ パンこ さとう こむぎこ でんぷん さとう	あぶら アーモンド	649 793	23.8 28.5
22	月 ごはん 牛乳 春巻き 春雨の中巻あえ マーボー豆腐	ぶたにく 	ぎゅうにゅう		にんじん にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ もやし じゃがいも たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく	こめ こむぎこ ほろさめ こめこ でんぷん さとう はるさめ さとう	あぶら ラード ごまあぶら ごまあぶら	709 871	21.8 25.8
23	火 ごはん 牛乳 さばの塩焼き きゅうりのごま酢あえ 野菜とうずら卵のみそ煮	さば 	ぎゅうにゅう		にんじん にんじん	じゃがいも だいこん こんにゃく	こめ さとう さとう	ごま ごま	704 844	28.7 33.4
24	水 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 大根と鶏肉の煮物 冷凍みかん	ぶたにく とりにく はんぺん なまあげ	ぎゅうにゅう		ピーマン にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく だいこん こんにゃく みかん	こめ さとう さとう	あぶら あぶら	640 755	29.0 33.8
25	木 玄米ごはん 牛乳 洋風ツナそぼろ丼の具 ビーンズサラダ ●ごまクリーミードレッシング ポトフ風スープ	ツナ だいず ウインナー 	ぎゅうにゅう			たまねぎ どうもろこし キャベツ えだまめ だいこん ぶなしめじ	げんまい さとう ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ	あぶら ごまクリーミードレッシング	669 747	23.6 26.7
26	金 中華めん 牛乳 みそラーメンスープ 切り干し大根の中華サラダ 豆乳きなこカップケーキ	ぶたにく かまぼこ みそ わかめ きなこ とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ にんじん いんげん	たけのこ もやし にんにく きりぼしだいこん じゃがいも	ちゅうかめん ごま さとう さとう ホットケーキミックス こめホットケーキミックス	あぶら ごまあぶら あぶら	688 793	25.6 29.4
29	月 ごはん 牛乳 ハンバーグの青じそトマトソース 碾茶ポテトサラダ ●ノンエッグマヨネーズ 西尾市産大豆とキャベツのスープ 【西尾市産いちごプリン】	とりにく ぶたにく  とりにく だいず	ぎゅうにゅう		あおじそ トマト てんちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しょうが じゃがいも どうもろこし キャベツ たまねぎ いちご	こめ さとう でんぷん さとう さとう	ラード ノンエッグマヨネーズ	641 759	22.4 25.9
30	火 ごはん 牛乳 豚こぶごはんの具 和風クロック なすのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ わかめ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう		にんじん にんじん にんじん	ごぼう ぶなしめじ しょうが れんこん だいこん すず	こめ さとう さとう こめこ でんぷん	あぶら	629 747	21.8 24.9

6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことで、理解を深める機会にしましょう。牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違う時もあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

今日の牛乳どんな味?

牛乳は「農産物」!

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

基準値 上段 小学校 650 21~32
下段 中学校 830 26~42

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。