

6月給食だより

よくかんで食べよう！

〈土岐市学校給食センター〉
TEL 0572-54-6195
FAX 0572-54-6196

今月の

今月の土岐市産は、キャベツ、大根、じゃがいも

地産地消コーナー

はちみつ、こまつな、にんにく、干し椎茸です。



6月19日の「とき健幸給食」は？



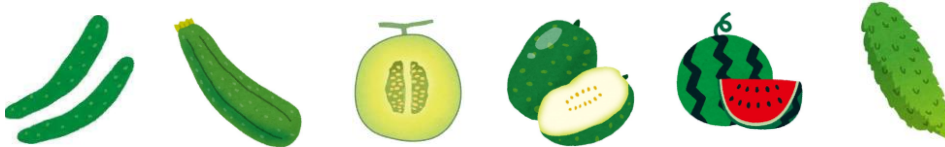
夏が旬の食材を知ろう ～ウリ科の食べ物？？～

「きゅうりには栄養がない」はホントなの？

「きゅうりには栄養がないはウソ」です。エネルギーが少なくヘルシーなので、そんな風に言われたのだと考えられます。

中国ではよく汗をかく暑い時期には水分補給のために「水を飲むよりもウリ科の野菜を食べる」そうです。それは水分だけでなく、ミネラルも同時に摂取でき、体調を整えると考えられてきたからです。

さらにウリ科野菜に含まれるビタミン類は夏の疲れを取り、免疫力を高めてくれるので夏バテ対策にもぴったりです。



「とき健幸給食」に関わる情報がQRコードで見られます。
毎月、実施日前日までに新しい情報に更新します。



主食・主菜・副菜がそろって栄養のバランスがよくなります。学校給食をお手本にしてください。

令和7年6月分 学校給食よていこんだて表



毎日1本
付きます。

給食で使用している緑黄色野菜・その他の野菜量を示しています。
1日に350gを摂るとよいと言われています。



日	曜	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート・その他	野菜の使用量(g)	
		おも からだ 主に体のエネルギーになる	おも からだ つく 主に体を作るもとになる	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える		しょう 小	ちゅう 中
2	月	きしめん	カミカミかき揚げ	キャベツの香りあえ		98	123
3	火	味ごはん	豚肉のごまだれかけ	つぼ漬けあえ 小松菜のすまし汁		91	114
4	水	麦ごはん	鶏肉のはちみつロースト	五目豆 キャベツの白みそ汁		56	70
5	木	黒コッペパン	白身魚のカレームニエル	海藻サラダ 卵とじゃがいものスープ	一食プルーン	50	63
6	金	麦ごはん	豚肉と大豆の揚げ煮	アスパラガスのごまあえ けんちん汁		93	116
9	月	じゃこごはん	鶏肉のおろし焼き	野菜のさっぱりおかかあえ なめこのみそ汁		100	125
10	火	ピースごはん	鮭の西京焼き	切り干大根の煮付け かきたま汁	冷凍パイ	61	76
11	水	カレーライス	さつまいもと小魚のごまがらめ	野菜のマリネ		138	172
12	木	きな粉揚げパン	豚肉のオレンジジュース煮	ひじきのサラダ コンソメスープ		89	112
13	金	麦ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ	野菜の昆布あえ 豚汁	ミルクプリン	78	98
16	月	ソフト麺ミートソース	抹茶タッフィ	キャベツのサラダ		135	169
17	火	ゆかりごはん	鰯の薬味だれ	ひじきの煮付け 湯葉入りすまし汁		50	62
18	水	麦ごはん	鶏肉の甘辛チキン	いんげんの黒ごまあえ 日吉みそ汁		78	98
19	木	米粉食パン	ミートボールのスキナー入りトマトソースがけ	大根サラダ かぼちゃポタージュ	メロン	173	217
20	金	麦ごはん	じゃこの卵焼き	きんぴらごぼう ふのすまし汁		64	80
23	月	とんこつラーメン	揚げぎょうざ	大根のナムル	一食大豆	99	124
24	火	雑穀ごはん	豚肉の五平だれ焼き	わかめの酢の物 豆腐のすまし汁		75	94
25	水	麦ごはん	焼きししゃも	親子煮 かぼちゃのみそ汁		86	108
26	木	シーフードピラフ	鶏肉のバルサミコ焼き	マカロニサラダ キャベツのスープ		91	113
27	金	麦ごはん	厚揚げの中華みそ炒め	パンサンスー レタスと卵の中華スープ		74	92
30	月	肉南蛮うどん	いかの更紗揚げ	切り干大根の磯香あえ		57	71



「いい雨の日」



「とき健幸給食」の日

※学校給食の米・小麦粉・大豆・県内産物等は、学校給食地産地消推進事業により県・市・JA から一部助成を受けています。

※「とき健幸給食」は、ときげんきっ子給食事業として土岐市から補助を受けて実施しています。

《2025年6月分 学校給食 献立及び材料表》

土岐市学校給食センター

(単位:グラム)

日

6月2日 月

6月3日 火

6月4日 水

6月5日 木

6月6日 金

6月9日 月

6月10日 火

6月11日 水

6月12日 木

6月13日 金

6月16日 月

献立及び材料

(3・4年)

きしめん	味ごはん	麦ごはん	黒コッペパン	委託麦飯	じゃごごはん	ピースごはん	委託麦飯	きな粉揚げパン	委託麦飯	ソフト麺ミートソース
180	精白米	65	精白米	91	精白米	65	精白米	206	精白米	180
だし昆布	1	精麦	8	白身魚のカレームニエル	豚肉と大豆の揚げ煮	精麦	7	カレシチュー	2	厚揚げのそぼろあんかけ
かつおだし	2	清酒	1.5	しいら	50	豚肉もも	10	きな粉	5	厚揚げ
鶏もも肉	15	こいくちしょうゆ	2	牛乳	206	食塩	0.1	こいくちしょうゆ	0.5	大豆ミート
油	1	鶏もも肉	10	鶏肉のはちみつロースト	こしょう	0.03	清酒	0.8	しらす干し	8
かまぼこ	10	人参	8	鶏肉もも	50	カレー粉	0.2	生麦	0.3	人参
干し椎茸	1	油揚げ	3	はちみつ	2	小麦粉	4	でんぶん(じゃが芋)	10	ごぼう
油揚げ	3	ごぼう	10	にんにく	0.3	バター	2	大豆	10	干し椎茸
こまつな	20	干し椎茸	1	生麦	0.3	油	2	揚げ油	3	清酒
水耕ねぎ	5	清酒	0.6	こいくちしょうゆ	1.5	海藻サラダ	3	生麦	1.8	うすくちしょうゆ
こいくちしょうゆ	6	こいくちしょうゆ	2	清酒	1	海菜ミックス	0.9	本みりん	1.2	清酒
本みりん	2	本みりん	1.2	オレンジジュース	1	きゅうり	15	こいくちしょうゆ	2	三温糖
食塩	0.1	三温糖	1	油	1	キャベツ	25	清酒	1	和風だしの素
水	155	和風だしの素	0.4	五目豆	6	青じそドレッシング	6	アスバラカスのごまあえ	1	しろしょうゆ
牛乳	206	油	0.5	大豆	10	卵とじゃがいものスープ	20	牛乳	206	三温糖
カミカミかき揚げ	牛乳	206	人参	10	人参	10	鶏肉のおろしやき	油	2	油
じゃがいも	15	豚肉のごまだれかけ	ごぼう	10	油	1	鶏肉もも	50	切干大根の煮付け	1
人参	10	豚肉もも	60	干し椎茸	1	はんしめじ	8	白いりごま	1	生麦
茎わかめ	0.5	清酒	1	こんぶ	0.5	1	清酒	1	人参	8
さきいか	0.8	こいくちしょうゆ	0.5	水	4	卵	20	こいくちしょうゆ	1.8	油
玉ねぎ	15	生麦	0.1	中双糖	2	洋風だしの素	1	上白糖	1.2	大根
小麦粉	15	白すりごま	1.5	こいくちしょうゆ	2	こいくちしょうゆ	1	けんちん汁	本みりん	2
卵	5	油	1	本みりん	1	食塩	0.1	かつおだし	3	こいくちしょうゆ
食塩	0.1	白いりごま	1.5	キャベツの白みそ汁	こしょう	0.01	冷凍豆腐	15	かつおだし	0.5
揚げ油	2	上白糖	1	かつおだし	3	パセリ(乾燥)	0.05	こんにゃく	10	水耕ねぎ
キャベツの香りあえ	こいくちしょうゆ	1.5	キャベツ	30	でんぶん(じゃが芋)	0.5	大根	20	水	5
キャベツ	30	清酒	1.5	油揚げ	3	水	140	ごぼう	10	野菜のさっぱりおかかあえ
人参	8	でんぶん(じゃが芋)	0.2	はんしめじ	10	一食ブルーン	20	人参	10	キャベツ
きゅうり	10	水	5	水耕ねぎ	5			水耕ねぎ	2	人参
かおり粉	0.7	つぼ漬けあえ			7			油	3	こまつな
食塩	0.05	人参	10	水	150			こいくちしょうゆ	1.5	本みりん
		つぼ漬け	8					清酒	1.5	生麦
		大根	20					食塩	0.2	花かつお
		きゅうり	15					水	125	なめこのみそ汁
		穀物酢	1.8					だし煮干し	2	本みりん
		三温糖	1.5					なめこ	15	水
		こまつなのすまし汁						玉ねぎ	20	冷凍バイン
		かつおだし	3					冷凍豆腐	15	キャベツ
		こまつな	20					ミックスマ味噌	7	赤バブリカ
		えのきたけ	8					水	145	オリーブ油
		水耕ねぎ	8							穀物酢
		うすくちしょうゆ	3					上白糖	2.5	上白糖
		食塩	0.1					食塩	0.5	こしょう
		本みりん	1					こしょう	0.01	
		水	150							

日	6月17日 火	6月18日 水	6月19日 木	6月20日 金	6月23日 月	6月24日 火	6月25日 水	6月26日 木	6月27日 金	6月30日 月
献 立 及 び 材 料 (3 ・ 4 年)	ゆかりごはん	麦ごはん	米粉食パン	91 委託麦飯	173 とんこつラーメン	雑穀ごはん	委託麦飯	173 シーフードピラフ	委託麦飯	173 肉南蛮うどん
	75 精白米	70 精白米	206 牛乳	206 牛乳	180 中華めん	70 精白米	206 牛乳	65 牛乳	206 牛乳	160 うどん
	7 精麦	8 精麦	ミートボールのスズキー	じゃこの卵焼き	10 豚肉もも	9 焼きししゃも	7 焼きししゃも	8 豚肉ミンチ	7 厚揚げの中華みそ炒め	10 だし昆布
	ゆかり粉	2 水	ニ入リトマトソースがけ	卵	55 生姜	0.7 水	75 子持ちししゃも	24 あさり	8 豚肉ミンチ	10 かつおだし
	75 水	206 牛乳	ミートボール	しらす干し	8 にんにく	0.7 牛乳	206 (幼1、小中2尾)	10 えび	10 生姜	0.3 豚肉肩
	206 牛乳	206 鶏肉の甘辛チキン	揚げ油	2 ウインナー(カット)	10 キャベツ	25 豚肉の五平たれ焼き	油	1 いか	10 にんにく	0.3 油揚げ
	鶏の薬味だれ	鶏肉もも	50 トマト	10 人参	8 水耕ねぎ	50 親子煮	ぶどう酒(白)	2 油	1 干し椎茸	3 水
	40 まいわし	0.1 食塩	0.1 トマトビュレ	5 ほうれんそう	8 しなちく	0.5 鶏もも肉	15 玉ねぎ	15 玉ねぎ	15 厚揚げ(1cm角)	40 ごぼう
	1 清酒	1 こしよう	0.02 玉ねぎ	5 上白糖	1.5 ホールコーン	5 清酒	20 人参	5 さやいんげん	8 食塩	0.2 本みりん
	1 上新粉	5 油	1 スズキーニ	10 うすくちしうゆ	1.5 白いりごま	2 玉ねぎ	20 人参	8 洋風だしの素	1.2 人参	10 根深ねぎ
	揚げ油	3 にんにく	0.1 にんにく	0.2 和風だしの素	0.3 ラーメンスープ(とんこつ)	13 赤パブリカ	5 じゃがいも	20 油	2 ごんにやく	5 こいくちしうゆ
	1 上白糖	2 生姜	0.1 オリーブ油	0.5 水	7 油	1 赤みそ	0.7 さやいんげん	8 食塩	0.3 中華だしの素	0.2 本みりん
	2.5 こいくちしうゆ	2.5 こいくちしうゆ	2 ぶどう酒(白)	2 油	0.5 水	150 こいくちしうゆ	1.5 干し椎茸	0.5 こしよう	0.01 赤みそ	1.5 食塩
	1.5 三温糖	2 上白糖	1 アルミカップ	1 牛乳	206 三温糖	3 卵	15 水	84 テンメンジャン	1.5 水	0.1 水
	0.5 本みりん	1 食塩	0.1 きんぴらごぼう	揚げ餃子	本みりん	1 油	0.5 牛乳	206 上白糖	2 牛乳	206 上白糖
	0.5 清酒	1 清酒	1 こしよう	0.01 ごぼう	30 ぎょうざ	50 清酒	1 中双糖	1 鶏肉のバルサミコ焼き	清酒	1 いか
	0.2 生姜	1 白いりごま	1 バジル	10 人参	10 (幼小中2ヶ)	1 白すりごま	1 うすくちしうゆ	2.5 鶏肉もも	50 でんぶん(じゃが芋)	0.5 いか
	水耕ねぎ	3 水	0.3 でんぶん(じゃが芋)	0.3 こんにやく	5 揚げ油	3 ピーナツ(粉)	1 水	10 にんにく	0.5 水	10 生姜
	しそ	0.5 でんぶん(じゃが芋)	0.3 水	1 こいくちしうゆ	1.9 大根のナムル	0.5 油	0.5 かつおだし	0.5 食塩	0.2 バンサンズー	1.8 こいくちしうゆ
	ひじきの煮付け	いんげんの黒ごまあえ	大根サラダ	三温糖	1.3 大根	35 わかめの酢の物	かぼちゃのみそ汁	こしよう	0.03 マロニー	4 清酒
ひじき	2 さやいんげん	30 大根	35 本みりん	1 人参	10 カットわかめ	1 だし煮干し	2 ぶどう酒(白)	1.2 きゅうり	10 カレー粉	
人参	10 黄ピーマン	5 ホールコーン	10 清酒	1 ほうれんそう	10 キャベツ	20 かぼちゃ	30 油	0.5 キャベツ	20 上白糖	
竹輪カント	5 人参	8 きゅうり	15 白いりごま	0.5 こいくちしうゆ	1 きゅうり	15 ほんしめじ	10 バルサミコ酢	2 人参	8 でんぶん(じゃが芋)	
さやいんげん	11 こいくちしうゆ	1.8 和風ドレッシング	6 白すりごま	0.5 白すりごま	0.5 ホールコーン	5 こまつな	10 穀物酢	1 食塩	0.1 揚げ油	
干し椎茸	0.5 三温糖	1.2 かぼちゃポタージュ	0.01 一味とうがらし	1 上白糖	0.8 上白糖	2.8 油揚げ	3 はちみつ	1 うすくちしうゆ	1.8 切り干し大根	
油揚げ	3 黒すりごま	2 玉ねぎ	40 油	1 うすくちしうゆ	1 穀物酢	2.8 ミックス味噌	7 こいくちしうゆ	1.5 米酢	2 切り干し大根	
油	1.5 日吉みそ汁	30 かぼちゃペースト	30 ぶのすまし汁	3 コチュジャン	0.15 こいくちしうゆ	0.5 水	145 上白糖	1.3 白いりごま	0.8 こまつな	
中双糖	1 玉ねぎ	20 かぼちゃ	15 かつおだし	3 ごま油	0.5 食塩	0.2 豆腐のすまし汁	ぶどう酒(白)	0.8 上白糖	1 人参	
うすくちしうゆ	2 冷凍豆腐	15 セロリ	3 玉ふ	2 食大豆	7 豆腐のすまし汁	3 かつおだし	オリーブ油	1 上白糖	0.5 あまのり	
本みりん	1 チンゲンサイ	15 パセリ(乾燥)	0.05 冷凍豆腐	8 水耕ねぎ	10 冷凍豆腐	30 冷凍豆腐	マカロニサラダ	1 レタスと卵の中華スープ	0.5 本みりん	
和風だしの素	0.5 日吉赤みそ	7 バター	1 ローリエ	0.05 えのきたけ	10 うすくちしうゆ	3 こまつな	マカロニ	8 かにかまほぐし	10 三温糖	
白すりごま	1 だし煮干し	2 牛乳(豆乳)	10 食塩	0.1 生クリーム	1 本みりん	1 食塩	油	0.1 レタス	20 こいくちしうゆ	
白いりごま	1 水	145 水	3 水	160 水	1 水	148 水	マヨネーズハーフ	8 でんぶん(じゃが芋)	1 水	
湯葉入りすまし汁	3 かつおだし	5 湯葉	25 こまつな	15 えのきたけ	3 うすくちしうゆ	0.1 食塩	0.01 こしよう	1 水	140 水	
湯葉	5 湯葉	25 こまつな	15 えのきたけ	3 うすくちしうゆ	0.1 食塩	0.01 こしよう	1 水	140 水	140 水	
こまつな	25 こまつな	15 えのきたけ	3 うすくちしうゆ	0.1 食塩	0.01 こしよう	1 水	14			

	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分	エネルギー	塩分
小	664	2.9	605	1.8	712	2.9	630	2.3	665	2.9	587	1.8	648	2.3	706	2
中	852	3.7	726	2.1	867	3.2	812	3	782	3.5	711	2.2	837	2.8	855	2.5

* エネルギーの単位はKcalです。

* 塩分の単位はgです。

* 食材の分量は、3,4年の分量になっています。

* 入荷都合等により、献立もしくは材料、産地を変更する場合がありますので、ご了承ください。

* 給食で使用する食材については、給食センターのホームページに掲載しています。

(不明な点については、給食センターに問い合わせてください。)

[学校給食加工品の原材料の明細について]

アドレス <http://www.city.tokui.lg.jp> (土岐市) → 「子育て・教育」 → 「学校教育」 → 「学校給食」 → 「給食だより<<最新月号>>」をクリックしてください。