令和８年６月予定献立表

＜今月の給食 目標＞　よくかんで食べよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232　上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633　　FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：　7月31日（金）

日にち		スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)						たべもののはたらき			栄養価(えいようか)		
			今日の一口メモ	主食	牛乳	おかず 汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)	副菜(ふくさい)	その他 (デザート等)	おもに体をつくるもとになる食べもの(赤)	おもにエネルギーのもとになる食べもの(黄色)	おもに体の調子を整える食べもの(緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	○	６月は「牛乳月間」で、６月１日は「牛乳の日」です。給食で毎日牛乳が出るのは、栄養がたっぷりで、特に成長期に欠かせない「カルシウム」を効率よくとれるからです。また、運動後に飲むと筋力の増加や体の回復を早める働きがあることが分かっています。	ご飯	MILK	中華スープ	ぶりのしょうゆこうじ焼き	チンジャオロース		ぎゅうにゅう とりつくね ぶり ぶたにく	ごはん はるさめ ごまあぶら さけ さとう あぶら	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ ピーマン たけのこ しょうが	小学校 595 中学校 782	小学校 27.9 中学校 34.9	小学校 22.5 中学校 26.9
2	火		今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。４日から10日は「歯と口の健康週間」で、よくかむことのできる食材を１種類以上取り入れた献立にしています。口の中をきれいに保っていつまでも自分の歯で食べられるようにしましょう。	ご飯	 (ブルーベリー)	🦷 豚肉とごぼうのすまし汁	とり肉のり塩から揚げ	中華サラダ		ジョア ぶたにく とうふ とりにく あおのり	ごはん さけ じゃがいもでんぷん あぶら ちゅうかドレッシング	だいこん ごぼう にんじん しめじ はねぎ もやし きゅうり あかパプリカ	561 760	24.9 32.6	15.2 20.5
3	水		くきわかめは、わかめのくきの太い部分で、コリコリとした食感が特徴です。骨や歯を作るのに必要なカルシウムやお腹の調子を整える食物せんいが多くふくまれています。よくかんで食べて下さい。	ご飯	MILK	しいたけのみそ汁	米粉のトンカツ	🦷 くきわかめのサラダ		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく くきわかめ	ごはん こめこ こめこのパンこ あぶら うめかつおドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ キャベツ	564 739	26.1 32.4	17.0 19.8
4	木	○	★歯と口の健康週間★今日のカミカミ食材は、かむふりかけです。よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。どんな食べ物が入っていて、どんな味がするか、意識しながら食べて下さい。	ご飯	MILK	コンソメスープ	豆腐の照り焼きハンバーグ	かぼちゃサラダ	🦷 かむふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ まぐろフレーク	ごはん さとう みりん じゃがいもでんぷん マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな かぼちゃ きゅうり かむふりかけ	558 728	23.0 28.3	16.4 19.1
5	金		★歯と口の健康週間★今日のカミカミ食材は、切干大根です。よくかむことで、だ液が出て、口の中のよごれを落としたり、虫歯を予防する働きがあります。また、胃や腸での消化を助け、栄養が吸収されやすくなります。	ご飯	MILK	じゃがいものみそ汁	豚肉と豆腐のくず煮	🦷 切干大根のカレー炒め		ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく しぼりとうふ ベーコン	ごはん じゃがいも さけ じゃがいもでんぷん みりん あぶら	たまねぎ にんじん はねぎ えだまめ しょうが ほししいたけ きりぼしだいこん ピーマン	543 720	23.7 30.1	15.9 18.8
8	月		★歯と口の健康週間★今日のカミカミ食材は、たくあんです。よくかむことで、あごの骨やかむための顔の筋肉がきたえられ、歯ならびがよくなります。正しい食べ方やかみ方を身につけると、顔の表情が豊かになったり、発音が良くなります。	ご飯	MILK	厚揚げと小松菜のみそ汁	いわしの梅煮	🦷 たくあん和え		ぎゅうにゅう あつあげ みそ いわしのうめに	ごはん ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな たくあん キャベツ ブロッコリー	544 714	22.8 28.2	17.5 20.4
9	火	○	★歯と口の健康週間★今日のカミカミ食材は、サラダ豆です。よくかむことで、脳が刺激され、記憶力が高まり、イライラなどのストレスも和らげます。また、筋力や身体バランス、動体視力などの体の運動機能の向上にもつながります。	ご飯	MILK	コーンポタージュ	グリルチキン	🦷 ビーンズサラダ		ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう とうにゅうクリーム グリルチキン まぐろフレーク だいず きんときまめ いんげん	ごはん こめこ じゃがいも マヨネーズ	とうもろこし たまねぎ パセリ きゅうり	597 805	26.2 34.6	18.8 23.2
10	水		★歯と口の健康週間★今日のカミカミ食材は、ごぼうです。よくかむ習慣を身につけるために、１つ目は、かむ回数を数えながら食べる。「ひと口30回」が目安です。２つ目は、かみごたえのある食品を取り入れる。給食では、カミカミ献立に歯のマークを付けているので、意識してかんで食べて下さい。	ご飯	MILK	豆腐とわかめのみそ汁	野菜コロッケ	🦷 きんぴらごぼう		ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ぶたにく	ごはん コロッケ あぶら みりん さとう	たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ こんにゃく ごぼう	552 746	18.7 23.4	17.1 21.2
11	木	○	さばは、背中が青いことから漢字では魚へんに青いと書き、青魚の王様と言われています。体や血、肉のもとになるたんぱく質や体の調子を整えるビタミンもたくさんふくまれています。	ご飯	MILK	とり肉とチンゲン菜のスープ	さばのカレー揚げ	ごま もやしのごまナムル		ぎゅうにゅう とりにく さば	ごはん ごまあぶら さけ じゃがいもでんぷん あぶら ごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし きゅうり	586 756	26.5 32.3	23.1 26.6
12	金	○	ズッキーニは、イタリア語で「小さなかぼちゃ」という意味があり、かぼちゃと言う意味の「ズッカ」が語源と言われています。ほのかなあま味とあっさりとした味わいが特ちょうです。皮ごと食べることができ、加熱するとトロッとした食感になります。	ご飯	MILK	ズッキーニのスープ	とり肉のトマトソースかけ	ツナポテトサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろフレーク	ごはん さけ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ ズッキーニ にんじん しめじ にんにく パイナップル きゅうり	591 769	25.1 30.8	21.0 24.6
15	月	○	【給食クイズ】なぜつゆを梅の雨と書くのでしょうか？ ①梅の開花時期　②梅の収かく時期　③梅の木を植える時期 こたえ：②　中国でちょうど梅の実が熟すころに降る雨なので、梅雨と呼んでいたのが日本にも伝わりました。	ご飯	MILK	マーボー豆腐	米粉の揚げぎょうざ（小２個　中３個）	大根サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ ぎょうざ とりにく	ごはん みりん あぶら じゃがいもでんぷん あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん はねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ	624 847	23.9 30.8	22.5 28.8

令和８年６月予定献立表

＜今月の給食 目標＞　よくかんで食べよう

＜発行＞上郡町学校給食センター
〒678-1232　上郡町竹万2318番地
TEL:(0791)-57-3633　　FAX:(0791)-52-0399

給食費口座振替日：　７月３１日（金）

日にち		スプーン	今日の一口メモ	献立名(こんだてめい)						たべもののはたらき			栄養価（えいようか）		
			今日の一口メモ	主食	牛乳	おかず			その他（デザート等）	おもに体をつくるもとになる食べもの（赤）	おもにエネルギーのもとになる食べもの（黄色）	おもに体の調子を整える食べもの（緑）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）
						汁(しる)・煮物(にもの)	主菜（しゅさい）	副菜（ふくさい）							
16	火	○	今日のウインナーは、くんせいをしていないのため、白い色をしています。しっとりとした食感にさわやかなレモンの味わいです。コッペパンにはさんで食べて下さい。	こむぎ コッペパン	MILK	ミネストローネ	白いウインナー （小・中２本）	スイートポテトサラダ		ぎゅうにゅう とりにく しろいウインナー	コッペパン こめこマカロニ じゃがいも さとう さつまいも マヨネーズ	たまねぎ ズッキーニ にんにく トマト きゅうり	小学校 573 中学校 752	小学校 22.1 中学校 28.5	小学校 25.1 中学校 32.4
17	水	○	ふだん見ている桜にもさくらんぼはなりますが、小さくておいしくありません。さくらんぼがなるのはミザクラや黄桃という品種です。今日は、フルーツポンチの中に初夏の訪れを感じるさくらんぼのゼリーが入っています。 **【小学校のみ提供】**	ご飯	MILK	豚キムチのスープ	とり肉の南蛮漬け	フルーツポンチ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく	ごはん さけ じゃがいもでんぷん あぶら さとう カクテルゼリー さくらんぼゼリー	もやし はくさいキムチ はくさい にら たまねぎ あかパプリカ もも	642 853	25.8 32.9	22.4 27.5
18	木		かき揚げは、小ぶりな魚介類や細かく切った野菜に衣をつけ、一かたまりにまとめて揚げた料理です。今日は、さつまいも、玉ねぎ、ごぼう、にんじん、ちくわ、大豆が入った、カミカミかき揚げです。よくかんで食べて下さい。 **【小学校のみ提供】**	ご飯	MILK	五目米粉うどん	カミカミかき揚げ	にんじんシリシリ		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ だいずみずに まぐろフレーク	ごはん こめこめん みりん さつまいも こめこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ ごぼう とうもろこし	610 798	20.9 26.2	19.3 22.5
19	金		★食育の日★毎月１９日は食育の日です。今月は「じゃがいも」と「モロヘイヤ」です。じゃがいもは、海外ではパンやご飯のように主食として食べる国もあります。モロヘイヤは、刻むとねばりが出るのが特ちょうです。 **【小学校のみ提供】**	ご飯	MILK	とんじゃが	米粉のチキンカツ	モロヘイヤのおひたし		ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう さけ あぶら こめこ こめこのパンこ ごまあぶら	たまねぎ いとこんにゃく にんじん グリンピース もやし モロヘイヤ	617 815	31.1 39.1	16.4 19.1
22	月		マスは、川で生まれ、海で大きくなり、生まれた川にもどって子孫を残し、その一生を終えます。生まれた川に帰ることができるのは、川のにおいを覚えているという説があります。	ご飯	MILK	豆腐のすまし汁	マスのみそマヨ焼き	高野豆腐の煮物		ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ます みそ こうやどうふ	ごはん さけ マヨネーズ みりん さとう	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ ほししいたけ グリンピース	556 724	28.1 34.4	17.7 20.4
23	火		ピーマンは、とうがらしの仲間で、大型とうがらしのから味のない種類です。ピーマンの語源は、フランス語の「ピマン」でフランス語で「から味のあるもの」と言う意味があります。	ご飯	MILK	えのきたけのみそ汁	とり肉のレモン漬け	ピーマンの塩昆布和え		ぎゅうにゅう みそ とりにく しおこんぶ	ごはん じゃがいも さけ じゃがいもでんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ れもんかじゅう もやし ピーマン	619 822	25.2 32.2	21.9 26.8
24	水	○	あじは、世界中で食べられている魚です。年間を通して出回っていますが、最もおいしくなるのが、産卵前の初夏から夏にかけてです。味がいいという理由から、あじという名前がついたと言われています。	ご飯	MILK	たまご かきたま汁	あじの塩こうじ竜田揚げ	ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう たまご とりにく あじのしおこうじ たつたあげ	ごはん さけ じゃがいもでんぷん あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ こまつな ごぼう キャベツ とうもろこし うめしそふりかけ	565 742	24.6 30.6	19.8 23.5
25	木	○	今日は、タイ料理です。ソムタムとは、タイ東北部イサーン地方の料理です。ソムとは、イサーンの方言で「すっぱい」、タムは「たたく」という意味があります。本場では青パパイヤを使いますが、給食では切干大根でシャキシャキ感を表現しています。夏本番前に南国気分を楽しみましょう。	ご飯	MILK	キャベツと豆腐のスープ	ガパオライスの具	ソムタム風サラダ		ぎゅうにゅう とうふ とりつくね ぶたにく いとかまぼこ	ごはん ごまあぶら さとう	たまねぎ　キャベツ はねぎ　にんにく あかパプリカ バジル しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん	558 741	23.4 29.7	18.6 22.4
26	金	○	麦ごはんは、白米と大麦まぜてたいたごはんです。大麦はお米に比べ食物せんいやビタミン、ミネラルが多くふくまれています。お米と麦の食感のちがいを感じながらよくかんで食べて下さい。	麦ごはん	 (プレーン)	ポークカレー	照り焼きチキン	かんきつサラダ		ジョア ぶたにく とうにゅうクリーム とりにく	ごはん おおむぎ じゃがいも カレールウ あかワイン あぶら みりん かんきつドレッシング	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく もやし ほうれんそう	576 769	24.0 30.2	12.8 16.2
29	月		マカロニは、イタリア料理で使われるパスタのひとつです。グラタンやスープ、サラダに使いますが、それぞれの料理に合う形の大きさのマカロニがあります。今日は、星型の米粉マカロニをスープに入れました。	ご飯	MILK	なすのみそ汁	さわらフライ	米粉マカロニサラダ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ さわら まぐろフレーク	ごはん こめこ こめこのパンこ あぶら こめこマカロニ マヨネーズ	たまねぎ なす にんじん キャベツ きゅうり	629 824	26.0 32.4	23.0 27.6
30	火		【給食クイズ】６月の満月の別名をなんと呼ぶでしょうか？ ①ストロベリームーン　②アップルムーン　③ピーチムーン こたえ：①　アメリカの先住民によって名前がつけられています。 ６月は、野いちごの収かく時期が由来です。	ご飯	MILK	大根のすまし汁	とり肉のにんにくみそ焼き	ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ だいずみずに ちくわ あぶらあげ ひじき	ごはん さけ さとう あぶら	だいこん にんじん しめじ こまつな しょうが にんにく	560 727	24.6 30.0	19.6 22.7

＜月平均栄養価(小学生)＞　エネルギー　583 kcal　　たんぱく質　24.8 g　脂質　19.3 g
＜月平均栄養価(中学生)＞　エネルギー　770 kcal　　たんぱく質　31.1 g　脂質　23.2 g

カミカミ献立です。

こむぎ　ごま　たまご　アレルギー食材対応献立です。

※　食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急きょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。