

# 令和8年度 6月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日曜	料理名			食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ
	主食	牛乳	副食デザート	主に体を作るもとなる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとなる食品(緑)		主にエネルギーのもとなる食品(黄)		
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	
1月	ごはん	〇	こめこあげきょうざ チャプチェ たけのこのスープ	ふた肉 あつあげ	牛乳	にら にんじん ちんげんさい	きゃべつ しょうが たまねぎ もやし たけのこ しいたけ	米 米粉 はるさめ さとう	油	6月は「食育月間」です。食育は、心身の健康づくりに大きな役割を果たします。子どものころから食体験をひろげ、望ましい食習慣を身につけていきましょう。
2火	ごはん	〇	いわしのしょうが煮 こんにゃくのしらあえ ふた肉ときゃべつのみそ汁	いわし ふた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう 青ねぎ	こんにゃく たまねぎ しょうが きゃべつ	米	ごま	6月は「牛乳月間」でもあります。成長期に骨の材料となるカルシウムをとることは大切です。毎日の食生活に牛乳を取り入れていきましょう。
3水	コッパン	〇	ささみのコンフレークやき フルーツヨーグルト オニオンスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	パイン みかん いちご 白桃 たまねぎ セロリ きゃべつ	パン コンフレーク さとう ゼリー	マヨネーズ 油	食育月間である6月は、好き嫌いをなく食べる、食のお手伝いをするなど、食事に関わる目標を立ててみませんか？小さなことでも、まずは行動してみよう。
4木	ごはん	〇	あじフライ 高野どうふのふくめ煮 けんちん汁	あじ ちくわ 高野どうふ とうふ	牛乳	にんじん ごまつな 青ねぎ	たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう	米 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん	油	6/4~10は「歯と口の健康週間」です。今日の給食には、かみごたえのある料理やカルシウムが多い食材を使用しました。かむことを意識して食べましょう。
5金	ごはん	〇	とり肉のうめみそやき ブロッコリーの和風サラダ もずくスープ	とり肉 みそ ツナ あつあげ かまぼこ	牛乳 こんぶ もずく	フロコリー にんじん	うめ きゃべつ とうもろこし たまねぎ 白ねぎ	米	油	梅は中国から伝わったとされており、昔は薬として使われていたそうです。なぜなら、梅に含まれる「クエン酸」は、疲れをとってくれる働きがあるからです。
8月	ごはん	〇	ふた肉のしょうがいため おかかあえ ごぼうと油あげのみそ汁	ふた肉 かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ ごぼう 白ねぎ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	今の季節のごぼうは、「新ごぼう」、「夏ごぼう」と呼ばれます。やわらかくてほんのり甘みもあり、香りがよいのが特徴です。
9火	ごはん	〇	肉だんこのすだ風 ちゅうかスープ エリザベスメロン	ふた肉 あつあげ とり肉	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ れんこん きくらげ だいこん きゃべつ 白ねぎ エリザベスメロン	米 さとう	ごま油	今日のメロンは琴浦町産の「エリザベスメロン」です。さわやかな香りが特徴で、果肉は白くとろけるような食感です。生産者の方に感謝をさせていただきます。
☆サッカーワールドカップ応援献立☆										
10水	コッパン	〇	タコミート チョップドサラダ チキンヌードルスープ 米粉メープルマフィン	牛肉 ふた肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん トマト さいいんげん	にんにく たまねぎ レモン 白ねぎ セロリ しめじ きゅうり きゃべつ とうもろこし	パン スパゲッティ 米粉マフィン	油 ドレッシング	11日からサッカーW杯北中米大会が開催されます。そこで、開催国であるカナダ、アメリカ、メキシコの料理を取り入れました。世界の料理を入れてみましょう。
11木	ごはん	〇	さばのみそだれかけ きんぴらごぼう かきたま汁	さば みそ ふた肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん さいいんげん ごまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま	「きんぴら」は、和食の定番料理の一つです。千切りにした根菜などを、甘辛く炒めてつきます。よくかんで食べてください。
12金	ごはん	〇	手作りハンバーグ ごぼうサラダ きりぼしだいこんのみそ汁	牛肉 ふた肉 大豆 豆乳 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん フロコリー 青ねぎ	たまねぎ ごぼう とうもろこし こんにゃく きりぼしだいこん	米 米粉 さとう	油 ドレッシング	給食の手作りハンバーグは、オープン天板に肉だねを置いて焼いてから、切り分けて提供します。大豆も入っていて栄養満点のハンバーグです。
15月	ごはん	〇	琴浦やさいのスタミナため ごまあえ とうふちくわのすまし汁	ふた肉 とうふちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ほうれんそう 青ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ もやし だいこん こんにゃく たけのこ	米 でんぶん さとう	油 ごま	★6/15~19は食育月間献立★ 「まごわやさしいウィーク」 「まごわやさしい」とは、日本食の伝統的な食材7品目の頭文字をとった言葉です。不足しがちな栄養素がしっかりとれるよう、今週の給食は「まごわやさしい」がそろった献立にしています。日本食の素晴らしさについて、あらためて見直してみませんか？
16火	ごはん	〇	はまのねぎしおやき ブロッコリー 肉じゃが	はまち かつおぶし ふた肉 あつあげ	牛乳 こんぶ	青ねぎ フロコリー にんじん さいいんげん	レモン きゃべつ たまねぎ こんにゃく まいたけ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	
17水	コッパン	〇	大豆のチーズやき ひじきサラダ ミネストローネ	大豆 ハム ツナ とり肉	牛乳 チーズ ひじき	にんじん フロコリー トマト	グリーンピース きゃべつ とうもろこし レモン にんにく たまねぎ しめじ	パン さとう じゃがいも	オリーブ油 油 ごま	
18木	ごはん	〇	さわらのたつたあげ ちくさあえ ごまみそ豆乳汁	さわら ハム 豆乳 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが えのきたけ たまねぎ きゃべつ 白ねぎ	米 でんぶん じゃがいも さとう	油 ごま油 ごま	
19金	コッパン	〇	(おこわの具) おからサラダ いわしのつみれ汁 メロン	とり肉 あごちくわ おから いわし みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん フロコリー	ごぼう しいたけ きゃべつ らっきょう たまねぎ メロン	米 じゃがいも	マヨネーズ ごま油	
22月	ごはん	〇	ふたキムチ ナムル やさいのたんたんスープ	ふた肉 とり肉 あつあげ 豆乳 みそ	牛乳	にら ごまつな にんじん ちんげんさい	にんにく はくさいキムチ たまねぎ もやし きゃべつ	米 はるさめ さとう じゃがいも	ごま油 ごま	ビタミンB1が豊富な豚肉と、食欲をそそるキムチは相性抜群！疲れをとり、体を元気にしてくれるメニューです。ごはんと一緒に食べてください。
23火	ごはん	〇	スタミナなっとう のり酢あえ はるさめスープ	とり肉 なっとう さけ たら	牛乳 のり	青ねぎ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう はるさめ	ごま油	納豆菌の力で大豆を発酵させると、大豆にはないビタミンや酵素が生まれます。消化も良くなり、免疫力を高める効果もあります。納豆パワーで元気な体をつくりましょう。
24水	コッパン	〇	どうふハンバーグ 海そうサラダ カレーうどん	おから とうふ とり肉 ふた肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	パプリカ にんじん	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん とうもろこし ごぼう 白ねぎ	パン うどん	油	海そうは「海の野菜」と呼ばれるくらい、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。また、お腹の掃除をする食物せんいもたっぷりです。
25木	ごはん	〇	あごのかばやき そくせきつけ 新じゃがいものみそ汁	あご 油あげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが きゃべつ もやし つぼつけ たまねぎ	米 でんぶん さとう じゃがいも	油 ごま	「あご」は琴浦町の町の魚です。「あご」が落ちるほどおいしいことが呼び名の由来です。からあげにした「あご」に、甘辛いタレをかけてかばやきにしました。
26金	ゆかりごはん	〇	ねぎ入りたまごやき きりぼしわかめ 五目煮	たまご ツナ ふた肉 ひらてん	牛乳 わかめ	青ねぎ にんじん さいいんげん しめじ	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ こんにゃく	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	給食は学年に合わせた平均量を提供していますが、食べる量には個人差があります。各自が事前に食べられる量に調整することで、食品ロスを削減しましょう。
29月	ごはん	〇	とり肉のしおこうじやき フロコリーのこますあえ にらたま汁	とり肉 ちくわ とうふ たまご みそ	牛乳	フロコリー にんじん にら	しょうが とうもろこし きゃべつ たまねぎ	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま油	「にら」の強い香りは「アリシン」によるものです。ビタミンB1の吸収率をアップさせ、糖質がエネルギーに変わるのをサポートして、疲労回復に役立ちます。
30火	ごはん	〇	さばのカレーやき くきわかめあえ とりごぼう汁	さば とり肉	牛乳 くきわかめ	ごまつな にんじん	しょうが ごぼう きゃべつ たまねぎ 白ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま油	主食を中心に順序よくおかずを食べ進め、どの料理も同じくらいに食べ終わるのが食事のマナーです。一品ずつ食べるのかわりに、まとめて食べていきましょう。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

★マヨネーズはアレルギー対応食品(卵不使用)です。

★6/10のデザートはアレルギー対応食品です。

