



# 6月献立予定表



令和7年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

6月4日から10日は  
歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康  
が大切です。かみごたえのある食べ物を  
食べてかむ力をつけましょう。

今月の給食は、かみごたえのある  
食材や歯を丈夫にする「カルシウム」を  
多く含む食材をたくさん使用します。



口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、  
マナー違反になります。また、  
口いっぱいにはおぼらずに、  
一口の量を少なくすると、  
しっかりかむことができます。



毎年6月は  
食育月間

毎月19日は  
食育の日



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

| 日  | 曜 | こんだて                                                                                                                                                                                           | 赤の仲間<br>(血や骨、筋肉になる) | 緑の仲間<br>(体の調子を整える)                           | 黄の仲間<br>(熱や力のもとになる)   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)<br>脂質<br>(g)<br>塩分<br>(g) |  |
|----|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|--|
| 2  | 月 | ごはん 牛乳                                                                                                                                                                                         | 牛乳                  |                                              | 米                     | 744                                                       |  |
|    |   | 揚げ出し豆腐の肉みそがけ                                                                                                                                                                                   | 豆腐 とりひき肉            |                                              | 油 砂糖                  | 28.7                                                      |  |
|    |   | 梅おかか和え                                                                                                                                                                                         | かつお節                | こまつな キャベツ きゅうり うめ                            |                       | 23.6                                                      |  |
|    |   | けんちん汁                                                                                                                                                                                          | 豚肉                  | だいこん にんじん ごぼう ねぎ<br>しいたけ こんにゃく               | 油                     | 2.4                                                       |  |
| 3  | 火 | ガーリックライス 牛乳                                                                                                                                                                                    | 牛乳 ベーコン             | にんにく たまねぎ にんじん コーン<br>グリーンピース パセリ            | 米 バター                 | 741                                                       |  |
|    |   | スペイン風オムレツ                                                                                                                                                                                      | 卵 とり肉               | ほうれんそう たまねぎ                                  | じゃがいも                 | 22.5                                                      |  |
|    |   | スパゲッティサラダ                                                                                                                                                                                      | ツナ                  | キャベツ にんじん コーン                                | スパゲッティ<br>ノンエッグマヨネーズ  | 23.9                                                      |  |
|    |   | コンソメスープ                                                                                                                                                                                        |                     | にんじん だいこん こまつな パセリ                           | じゃがいも                 | 2.8                                                       |  |
| 4  | 水 | ごはん 牛乳                                                                                                                                                                                         | 牛乳                  |                                              | 米                     | 763                                                       |  |
|    |   | カミカミつくね                                                                                                                                                                                        | とりひき肉               | たまねぎ コーン ごぼう                                 | 砂糖                    | 36.4                                                      |  |
|    |   | さきいかサラダ                                                                                                                                                                                        |                     | 切干大根 にんじん きゅうり もやし                           | 砂糖 ごま油 ごま             | 21.2                                                      |  |
|    |   | もやしの味噌汁                                                                                                                                                                                        | 厚揚げ わかめ             | だいこん もやし                                     |                       | 2.9                                                       |  |
| 5  | 木 | ごはん 牛乳                                                                                                                                                                                         | 牛乳                  |                                              | 米                     | 751                                                       |  |
|    |   | あじの南蛮漬け                                                                                                                                                                                        | あじ                  | たまねぎ しょうが                                    | 砂糖 ごま油 油 米粉           | 32.4                                                      |  |
|    |   | 豚肉と筍のオイスターソース炒め                                                                                                                                                                                | 豚肉                  | たけのこ しめじ チンゲンサイ                              | 油                     | 22.0                                                      |  |
|    |   | 中華スープ                                                                                                                                                                                          | 豆腐                  | にんじん だいこん もやし しいたけ<br>ねぎ                     |                       | 2.7                                                       |  |
| 6  | 金 | <div>下越地区総体（1日目）</div> |                     |                                              |                       |                                                           |  |
| 9  | 月 | バターチキンカレーライス                                                                                                                                                                                   | とり肉 ヨーグルト 生クリーム     | しょうが にんにく にんじん しめじ<br>トマト たまねぎ               | 米 油 じゃがいも バター         | 847                                                       |  |
|    |   | 牛乳                                                                                                                                                                                             | 牛乳                  |                                              |                       | 24.8                                                      |  |
|    |   | クリーミーナッツサラダ                                                                                                                                                                                    |                     | キャベツ きゅうり たまねぎ コーン                           | アーモンド<br>コーンドレッシング    | 24.6                                                      |  |
|    |   | あじさいヨーグルト                                                                                                                                                                                      | ヨーグルト               | 黄桃 りんご パイン ブルーベリー                            | ゼリー 砂糖                | 2.4                                                       |  |
| 10 | 火 | ごはん 牛乳                                                                                                                                                                                         | 牛乳                  |                                              | 米                     | 753                                                       |  |
|    |   | 酢豚                                                                                                                                                                                             | 豚肉                  | しょうが にんじん ピーマン たまねぎ                          | じゃがいも 油 砂糖            | 30.2                                                      |  |
|    |   | 中華きゅうり                                                                                                                                                                                         | くらげ                 | きゅうり もやし                                     | ごま油                   | 22.1                                                      |  |
|    |   | あさりときくらげの卵スープ                                                                                                                                                                                  | きくらげ あさり 卵 豆腐       | たけのこ えのきたけ ねぎ                                |                       | 2.5                                                       |  |
| 11 | 水 | セルフホットドッグ                                                                                                                                                                                      | ソーセージ               |                                              | パン                    | 661                                                       |  |
|    |   | 牛乳                                                                                                                                                                                             | 牛乳                  |                                              |                       | 27.5                                                      |  |
|    |   | ブロッコリーサラダ                                                                                                                                                                                      | ツナ                  | ブロッコリー もやし コーン                               | 油                     | 29.9                                                      |  |
|    |   | ミネストローネ                                                                                                                                                                                        | ベーコン 大豆 ひよこ豆        | たまねぎ にんじん にんにく セロリー<br>キャベツ しめじ いんげん パセリ トマト | オリーブオイル マカロニ<br>じゃがいも | 2.4                                                       |  |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳                                                                                                                                                                                         | 牛乳                  |                                              | 米                     | 751                                                       |  |
|    |   | さばのカレー焼き                                                                                                                                                                                       | さば                  |                                              |                       | 29.6                                                      |  |
|    |   | 大根サラダ                                                                                                                                                                                          | ハム                  | だいこん きゅうり もやし コーン                            | ノンエッグマヨネーズ            | 26.8                                                      |  |
|    |   | もずくのみそ汁                                                                                                                                                                                        | もずく 豆腐              | えのきたけ たまねぎ こまつな                              | じゃがいも                 | 3.2                                                       |  |
| 13 | 金 | 梅しょうがごはん 牛乳                                                                                                                                                                                    | 牛乳                  | うめ しょうが                                      | 米                     | 654                                                       |  |
|    |   | 厚焼きたまご                                                                                                                                                                                         | 卵                   |                                              |                       | 25.4                                                      |  |
|    |   | たくあん和え                                                                                                                                                                                         |                     | きゅうり キャベツ たくあん                               | ごま                    | 18.0                                                      |  |
|    |   | カムカム豚汁                                                                                                                                                                                         | 豚肉 豆腐 わかめ           | ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ                            | 油                     | 2.7                                                       |  |

| 日  | 曜 | こんだて                                                                                                                                                                                | 赤の仲間<br>(血や骨、筋肉になる) | 緑の仲間<br>(体の調子を整える)                    | 黄の仲間<br>(熱や力のもとになる)    | エネルギー<br>(kcal) |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|------------------------|-----------------|
|    |   |                                                                                                                                                                                     |                     |                                       |                        | たんぱく質<br>(g)    |
| 16 | 月 | カレーそばろ丼 牛乳                                                                                                                                                                          | ひき肉 牛乳              | にんにく にんじん たまねぎ<br>セロリー ピーマン           | 米 油 砂糖                 | 746             |
|    |   | 小松菜の昆布和え                                                                                                                                                                            | こんぶ                 | こまつな キャベツ きゅうり                        |                        | 29.9            |
|    |   | わかめスープ                                                                                                                                                                              | わかめ 豆腐              | たけのこ えのきたけ ねぎ                         | ごま ごま油                 | 25.0            |
|    |   | さくらんぼ                                                                                                                                                                               |                     | さくらんぼ                                 |                        | 2.4             |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳                                                                                                                                                                              | 牛乳                  |                                       | 米                      | 816             |
|    |   | カルシウム納豆                                                                                                                                                                             | 納豆 チーズ かつお節         | にんじん たくあん 野沢菜                         | ごま                     | 33.6            |
|    |   | 五目きんぴら                                                                                                                                                                              | さつま揚げ               | ごぼう たけのこ いんげん                         | 油 砂糖 ごま                | 22.9            |
|    |   | 塩肉じゃが                                                                                                                                                                               | 豚肉                  | たまねぎ にんじん こんにゃく<br>グリーンピース            | 油 じゃがいも 砂糖<br>バター      | 2.9             |
| 18 | 水 | ごはん おかかふりかけ 牛乳                                                                                                                                                                      | かつお節 のり 牛乳          |                                       | 米                      | 764             |
|    |   | いかの米粉揚げ                                                                                                                                                                             | いか 青のり              | しょうが                                  | 米粉 油                   | 29.6            |
|    |   | ポテトサラダ                                                                                                                                                                              | ツナ                  | にんじん きゅうり レモン                         | じゃがいも 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ | 23.4            |
|    |   | 小松菜のみそ汁                                                                                                                                                                             | 豆腐                  | だいこん えのきたけ こまつな                       |                        | 2.7             |
| 19 | 木 | ごはん 牛乳                                                                                                                                                                              | 牛乳                  |                                       | 米                      | 775             |
|    |   | 阿賀北ポークの香味焼き                                                                                                                                                                         | 阿賀北ポーク              | しょうが にんにく ねぎ                          | ごま                     | 33.5            |
|    |   | ひじきと大豆のサラダ                                                                                                                                                                          | ひじき 大豆              | にんじん キャベツ                             | アーモンド 油                | 28.6            |
|    |   | なめこ汁                                                                                                                                                                                | とり肉 豆腐              | だいこん なめこ こまつな                         | 油                      | 2.7             |
| 20 | 金 |  下越地区総体（2日目）  |                     |                                       |                        |                 |
| 23 | 月 | ビビンバ                                                                                                                                                                                | 豚肉                  | にんにく しょうが たけのこ キムチ<br>もやし にんじん ほうれんそう | 米 油 砂糖 ごま油<br>ごま       | 772             |
|    |   | 牛乳                                                                                                                                                                                  | 牛乳                  |                                       |                        | 30.3            |
|    |   | トックスープ                                                                                                                                                                              | とり肉                 | だいこん にんじん しいたけ にら<br>ねぎ               | 油 トック                  | 20.3            |
|    |   | 豆乳パンナコッタ                                                                                                                                                                            | 豆乳                  | いちご                                   | 砂糖                     | 3.0             |
| 24 | 火 | ごはん 牛乳                                                                                                                                                                              | 牛乳                  |                                       | 米                      | 763             |
|    |   | ますのガーリック揚げ                                                                                                                                                                          | ます                  | にんにく しょうが                             | 油                      | 34.1            |
|    |   | 大豆の磯煮                                                                                                                                                                               | 大豆 ひじき さつま揚げ        | にんじん                                  | 油 砂糖                   | 23.6            |
|    |   | 厚揚げのみそ汁                                                                                                                                                                             | 厚揚げ                 | だいこん しめじ たまねぎ こまつな                    |                        | 2.9             |
| 25 | 水 | 米粉パン ブルーベリージャム 牛乳                                                                                                                                                                   | 牛乳                  |                                       | 米粉パン ジャム               | 722             |
|    |   | かぼちゃのマヨチーズ焼き                                                                                                                                                                        | ベーコン チーズ            | たまねぎ かぼちゃ パセリ                         | 油 ノンエッグマヨネーズ           | 27.7            |
|    |   | グリーンサラダ                                                                                                                                                                             |                     | キャベツ きゅうり ブロッコリー                      | 油 砂糖                   | 31.4            |
|    |   | 魚介のコンソメスープ                                                                                                                                                                          | あさり えび              | にんにく にんじん たまねぎ<br>セロリー いんげん パセリ       | オリーブオイル じゃがいも          | 2.6             |
| 26 | 木 | ごはん 牛乳                                                                                                                                                                              | 牛乳                  |                                       | 米                      | 730             |
|    |   | 車麩の揚げ煮                                                                                                                                                                              |                     |                                       | 油 砂糖 ぽ                 | 23.2            |
|    |   | しらたきのツルツル炒め                                                                                                                                                                         | ベーコン                | こんにゃく もやし コーン こまつな                    | ごま油 砂糖                 | 19.6            |
|    |   | いわしのつみれ汁                                                                                                                                                                            | 豆腐 いわし              | だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ                |                        | 3.0             |
| 27 | 金 | カムカムわかめご飯 牛乳                                                                                                                                                                        | わかめ                 |                                       | 米                      | 770             |
|    |   | 卵焼き                                                                                                                                                                                 | 卵 牛乳 チーズ            | にんじん コーン グリンピース                       | 砂糖                     | 32.3            |
|    |   | 厚揚げと豚肉のみそ炒め                                                                                                                                                                         | 豚肉 厚揚げ              | しょうが ピーマン キャベツ にんじん                   | 油 砂糖                   | 25.4            |
|    |   | 山菜汁                                                                                                                                                                                 | とり肉                 | だいこん さんさい えのきたけ ねぎ                    | 油                      | 3.3             |
| 30 | 月 | ごはん 牛乳                                                                                                                                                                              | 牛乳                  |                                       | 米                      | 726             |
|    |   | しゅうまい                                                                                                                                                                               | 豚肉 とり肉              | たまねぎ                                  | しゅうまいの皮 パン粉            | 23.9            |
|    |   | ツナマヨサラダ                                                                                                                                                                             | ツナ                  | キャベツ にんじん きゅうり                        | ノンエッグマヨネーズ             | 25.2            |
|    |   | ワンタンスープ                                                                                                                                                                             | ひき肉 きくらげ 豆腐         | だいこん えのきたけ こまつな                       | 油 ワンタン                 | 1.7             |



| 月                                                      | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 水                                                             | 木                                                       | 金                                                    |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>うめ梅おかか和え<br>あ揚げ出し豆腐の肉みそがけ<br>ごはん けんちん汁 (2) | <b>3</b><br>スパゲッティサラダ<br>スペイン風オムレツ<br>ガーリックライス コンソメスープ (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>4</b><br>さきいかサラダ<br>カミカミつくね<br>ごはん もやしのみそ汁 (2)             | <b>5</b><br>豚肉と筍のオイスターソース炒め<br>あじの南蛮漬け<br>ごはん 中華スープ (1) | <b>6</b><br><b>下越地区総体(1日目)</b><br>                   |
| <b>9</b><br>あじさいヨーグルト<br>バターチキンカレーライス クリーミーナッツサラダ (3)  | <b>10</b><br>中華きゅうり 酢豚<br>ごはん あさりとときらぎのたまご卵スープ (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>11</b><br>ブロッコリーサラダ ソーセージ<br>ケチャップ セルフホットドック ミネストローネ (2)   | <b>12</b><br>大根サラダ さばのカレー焼き<br>ごはん もすくのみそ汁 (2)          | <b>13</b><br>たくあん和え 厚焼きたまご<br>うめ梅しょうがごはん カムカム豚汁 (2)  |
| <b>16</b><br>さくらんぼ 小松菜の昆布和え<br>カレーそぼろ丼 わかめスープ (3)      | <b>17</b><br>五目きんぴら カルシウム納豆<br>ごはん 塩肉じゃが (2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>18</b><br>ポテトサラダ いかの米粉揚げ<br>おかかふりかけ ごはん 小松菜のみそ汁 (2)        | <b>19</b><br>ひじきと大豆のサラダ 阿賀北ポークの香味焼き<br>ごはん なめこ汁 (2)     | <b>20</b><br><b>下越地区総体(2日目)</b><br>                  |
| <b>23</b><br>いちごの豆乳パンナコッタ<br>ビビンバ(豚肉の炒め物) トックスープ (2)   | <b>24</b><br>大豆の磯煮 ますのガーリック揚げ<br>ごはん 厚揚げのみそ汁 (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>25</b><br>グリーンサラダ かぼちゃのマヨチーズ焼き<br>ブルーベリージャム 魚介のコンソメスープ (2) | <b>26</b><br>しらたきのツルツル炒め 車麩の揚げ煮<br>ごはん いわしのつみれ汁 (1)     | <b>27</b><br>厚揚げと豚肉のみそ炒め 卵焼き<br>カムカムわかめごはん さんさい汁 (1) |
| <b>30</b><br>ツナマヨサラダ しゅうまい<br>ごはん ワンタンスープ (2)          | <div> <div> <p>毎年6月は食育月間<br/>毎月19日は食育の日</p> </div> <div> <p>生きていく上で欠かすことのできない「食」を食べること、生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指してできることから取り組む。</p> </div> <div> <p>食育 体育 知育 生きる力</p> </div> </div> <div> <div> <p>6月4日から10日は歯と口の健康週間</p> </div> <div> <p>よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。</p> </div> </div> |                                                               |                                                         |                                                      |