



6月献立予定表



令和8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



栄養価は中学年の量です。

※ 地場産物は太字で表しています。(米、えのきたけ、大豆、うち豆、阿賀北ポーク)

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	615
		手作りぎょうざ	豚ひき肉	ねぎ なら キャベツ しょうが にんにく	ごま油 ぎょうざの皮	25.4
		メンマのラー油漬け		メンマ もやし きゅうり にんじん	ごま油 砂糖	19.3
		中華風なめこそスープ	鶏肉 かまぼこ たまご わかめ	たけのこ なめこ えのきたけ こま	かたくりこ 片栗粉 ごま油	2.0
2	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	581
		野菜しゅうまい	鶏肉 豚肉	どうもろこし にんじん たまねぎ ほうれん草 しょうが	小麦粉 パン粉	22.9
		大豆の磯煮	青大豆 半しじき さつま揚げ	にんじん	あから 油 砂糖	16.5
		いわしのつみれ汁	いわしのつみれ 木綿豆腐	にんじん ごぼう だいこん つきこんにやく ねぎ		2.3
3	水	ガーリックライス 牛乳	ベーコン 牛乳	にんにく 玉ねぎ パセリ	米	614
		スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ			19.9
		スパゲッティサラダ	ツナ	キャベツ にんじん どうもろこし	サラダスバゲティ ノンエッグマヨネーズ	21.1
		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	2.2
4	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	691
		車麩の揚げ煮	車麩		片栗粉 薄力粉 油 砂糖	25.1
		ポテトサラダ	ハム	にんじん きゅうり レモン	砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	20.7
		塩こうじ汁	鶏肉 木綿豆腐 大豆ペースト	じゃがいも にんじん 玉ねぎ ごぼう つきこんにやく	しお 塩こうじ	1.6
5	金	おむぎめん 牛乳	牛乳		おむぎめん	650
		山菜汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ	だいこん にんじん しめじ ねぎ わかめ	みずな えのきたけ 山うど なめこ	30.1
		ちくわの磯辺揚げ	鶏肉 木綿豆腐 わかめ	たけのこ にんじん だいこん	あから 油	20.0
		アーモンド和え		ほうれん草 にんじん キャベツ	アーモンド 砂糖	2.5
8	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	645
		鶏肉のから揚げ	鶏肉	にんにく しょうが	砂糖 片栗粉 薄力粉 油	27.2
		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	24.4
		もやしのみそ汁	わかめ 厚揚げ	だいこん もやし		2.0
9	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	643
		さばのみぞれ煮	さば	だいこん	砂糖	29.3
		切干大根のごまドレサラダ		きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	砂糖 ごま油 すりごま	23.2
		キャベツのみそ汁	鶏肉 厚揚げ	キャベツ えのきたけ ねぎ	あから 油	2.3
10	水	背割りコッペパン 牛乳	牛乳		コッペパン	648
		チリコンカン	豚ひき肉 大豆 金時豆	にんじん トマト パセリ 白いんげん 青大豆	あから 油	30.1
		コーンサラダ		どうもろこし キャベツ きゅうり	あから 油 砂糖 ごま	29.2
		野菜スープ	ウインナー	キャベツ にんじん しいたけ		2.9
11	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	593
		れんこんメンチカツ	豚肉 鶏肉 大豆	れんこん 玉ねぎ ごぼう にんじん	砂糖 パン粉 小麦粉 油	22.5
		じゃこサラダ	揚げちりめん	キャベツ きゅうり	砂糖 ごま油 いりごま	18.3
		小松菜のみそ汁	木綿豆腐	だいこん えのきたけ こまつな		1.9
12	金	牛乳	牛乳			633
		ビビンバ	豚肉	しょうが にんにく たけのこ はくさい もやし にんじん ほうれん草	米 油 いりごま ごま油	25.0
		トックスープ	鶏肉	だいこん にんじん しいたけ なら ねぎ	トック 油	17.5
		豆乳パンナコッタ	豆乳	いちご	砂糖	2.2

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
15	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	609
		カミカミつくね	鶏ひき肉	玉ねぎ ごぼう とうもろこし 昆布茶	片栗粉 砂糖	27.9
		さきいかサラダ	さきいか 青大豆	キャベツ きゅうり にんじん	油 砂糖	15.6
		とうにゅう 豆乳みそ汁	豆乳	にんじん 玉ねぎ えのきたけ だいこん	じゃがいも	2.0
16	火	カムカムわかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		米	585
		厚揚げと豚肉の味噌炒め	豚肉 厚揚げ	しょうが 青ピーマン キャベツ にんじん	砂糖 油	20.0
		カントリーサラダ		きゅうり キャベツ だいこん レモン	砂糖 油	15.8
		もずくのみそ汁 日向夏ゼリー	もずく 木綿豆腐	えのき 玉ねぎ こまつな 日向夏	じゃがいも	2.5
17	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	632
		ひじき納豆	ひきわり納豆 ひじき 油揚げ	にんじん	油 砂糖	26.1
		たくあん和え		きゅうり キャベツ たくあん	いりごま	18.6
		しおにく 塩肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん しらたき グリンピース	じゃがいも 砂糖 バター	2.0
18	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	604
		アジの南蛮漬け	あじ	しょうが 玉ねぎ	片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油	25.5
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー キャベツ にんじん	砂糖 油	18.3
		わかめスープ	木綿豆腐 わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	いりごま	2.5
19	金	うどん 牛乳	牛乳		うどん	624
		カレー汁	豚肉 油揚げ なた	しょうが にんにく だいこん にんじん 玉ねぎ ねぎ	油 片栗粉	23.7
		はりはり漬け	大豆 塩昆布	切干大根 にんじん きゅうり	ごま油 砂糖	18.9
						2.5
22	月	梅しょうがごはん 牛乳	牛乳	しょうが 梅	米	590
		厚焼き玉子	卵			24.3
		ビーンズサラダ	大豆 金時豆	キャベツ きゅうり とうもろこし 白いんげん豆 青大豆	油	18.6
		カムカム豚汁	豚肉 豆腐 茎わかめ	ごぼう だいこん つきこんにゃく ねぎ	油	2.2
23	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	606
		酢豚	豚肉	しょうが にんじん 青ピーマン 玉ねぎ	片栗粉 油 砂糖	23.3
		中華きゅうり	くらげ	きゅうり もやし	ごま油	19.4
		ワンタンスープ	豚肉 豆腐	だいこん えのきたけ きくらげ こまつな	ワンタン 油	1.2
24	水	黒糖米粉パン 牛乳 はちみつ&マーガリン	牛乳		黒糖米粉パン はちみつ&マーガリン	646
		白身魚のガーリック揚げ	メルルーサ	にんにく しょうが	片栗粉 油	29.8
		グリーンサラダ		アスパラガス キャベツ きゅうり えだまめ	オリーブオイル	24.6
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	にんにく セロリー にんじん 玉ねぎ トマト	オリーブオイル	2.6
25	木	さくらんぼ 牛乳	牛乳		さくらんぼ	600
		カレーそばろ丼	鶏豚あいひき肉	玉ねぎ にんじん 青ピーマン だけのこ しいたけ にんにく	片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	25.3
		こまつなの昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	かぶ きゅうり キャベツ		19.8
		あおさのみそ汁	厚揚げ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ		2.0
26	金	ごはん 牛乳	牛乳		米	655
		阿賀北ポークの香味焼き	阿賀北ポーク	にんにく しょうが ねぎ	いりごま	29.7
		ひじきとアーモンドのサラダ	ひじき 大豆	にんじん キャベツ	アーモンド 油	26.0
		なめこ汁	鶏肉 豆腐	だいこん なめこ こまつな	油	1.9
29	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	642
		鶏肉のレモンソース和え	鶏肉	レモン パセリ	片栗粉 油 砂糖	25.3
		キャベツのごまドレサラダ		キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	油 砂糖 ねりごま	22.3
		わらびのみそ汁		わらび にんじん えのきたけ だけのこ	じゃがいも	1.9
30	火	ごはん 牛乳 のりふりかけ	のり 牛乳		米	578
		いかの米粉揚げ	いか あおのり	しょうが	米粉 油	17.2
		しらたきのツルツル炒め	ベーコン	しらたき もやし とうもろこし こまつな	砂糖 ごま油	25.5
		けんちん汁	豚肉	だいこん にんじん ごぼう つきこんにゃく しいたけ ねぎ		1.9



月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>メンマのラー油漬け 手作りぎょうざ</p> <p>ごはん 中華風なめこスープ (2)</p>	<p>2</p> <p>大豆の磯煮 野菜しゅうまい</p> <p>ごはん いわしのつみれ汁 (1)</p>	<p>3</p> <p>スパゲッティサラダ スペイン風オムレツ</p> <p>ガーリックライス コンソメスープ (2)</p>	<p>4</p> <p>車麩の揚げ煮 ポテトサラダ</p> <p>ごはん 塩こうじ汁 (2)</p>	<p>5</p> <p>アーモンド和え ちくわの磯辺揚げ</p> <p>天麦麵 山菜汁 (2)</p>
<p>8</p> <p>ツナマヨサラダ 鶏肉のから揚げ</p> <p>ごはん もやしのみそ汁 (2)</p>	<p>9</p> <p>切干大根のゴマサラダ さばのみぞれ煮</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁 (2)</p>	<p>10</p> <p>コーンサラダ チリコンカン</p> <p>背割りのコッパン 野菜スープ (2)</p>	<p>11</p> <p>じゃこサラダ れんこんメンチカツ</p> <p>ごはん 小松菜のみそ汁 (2)</p>	<p>12</p> <p>いちこの豆乳バナナコッタ</p> <p>ヒビンバ (豚肉の炒め物 ほうれん草のナムル) トックスープ (3)</p>
<p>15</p> <p>さきいかサラダ カミカミつくね</p> <p>ごはん 豆乳のみそ汁 (2)</p>	<p>16</p> <p>カントリーサラダ 厚揚げと豚肉のみそ炒め</p> <p>ごはん もずくのみそ汁 (2)</p>	<p>17</p> <p>たくあん和え ひじき納豆</p> <p>ごはん 塩肉じゃが (1)</p>	<p>18</p> <p>ブロッコリーサラダ あじの南蛮漬け</p> <p>ごはん わかめスープ (2)</p>	<p>19</p> <p>はりはり漬け</p> <p>うどん カレー汁 (2)</p>
<p>22</p> <p>ビーンズサラダ 厚焼きたまご</p> <p>梅しょうがごはん カムカム豚汁 (2)</p>	<p>23</p> <p>中華きゅうり 酢豚</p> <p>ごはん ワンタンスープ (2)</p>	<p>24</p> <p>グリーンサラダ 白身のガーリック揚げ</p> <p>はちみつ&マーガリン ミネストローネ (2)</p>	<p>25</p> <p>さくらんぼ 小松菜の昆布和え</p> <p>カレーそばろ丼 あおさのみそ汁 (2)</p>	<p>26</p> <p>ひじきとアーモンドのサラダ 阿賀北ボークの香味焼き</p> <p>ごはん 山菜汁 (2)</p>
<p>29</p> <p>キャベツのこまドレサラダ 鶏肉のレモンソース和え</p> <p>ごはん わらびのみそ汁 (2)</p>	<p>30</p> <p>しらたきのツルツル炒め いかの米粉揚げ</p> <p>ごはん けんちん汁 (2)</p>	<p>生きていく上で欠かすことのできない「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> <p>知育 生きる力 徳育 体育 食育</p>		

