

小学校 6月分 学校給食献立表

令和8年度

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こんだて		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーの	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主食等	副食	もとなる食品 (あか)	もとなる食品 (みどり)	もとなる食品 (きいろ)		
1	月	むぎごはん (にらそばろどん)	にらそばろどんのぐ ワンタンスープ のおヨーグルト	ぶたにく かまぼこ	にら にんじん チンゲンサイ	こめ さとう ワンタン	619	★6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。じょうぶな歯を作るためには、よくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると、虫歯ができにくくなったり、食べすぎを防いだり、頭の働きが良くなったりします。給食でもかみごたえのある食材を使っています。一口20回以上を目安によくかんでいただきますよ！
2	火	コッペパン	ポークビーンズ マカロニサラダ	だいた ぶたにく ハム	にんじん トマト	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ	596	
3	水	ごはん	いわしのみぞれに きりぼしだいこんのうまに キャベツのみそしる	いわし あぶらあげ みそ	にんじん だいこん	こめ さとう	599	
4	木	はとくちのけんこうしょうかん むぎごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス アーモンドサラダ 	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん トマト	こめ むぎ さとう	611	
5	金	はいがしよくパン りんごジャム	あさりときのこのわふうスパゲティ かみかみサラダ	ベーコン あさり いか	にんじん りんご	はいがパン さとう スパゲティ	602	
8	月	ごはん	マーボー豆腐 きりぼしだいこんのすのもの	豆腐 ぶたにく ハム	にんじん しょうが	こめ さとう でんぷん	584	
9	火	コッペパン	とりレバーのケチャップに ゆでブロッコリー ABCスープ	とりレバー ベーコン	にんじん パセリ ブロッコリー	コッペパン さとう マカロニ	570	
10	水	ごはん	さかなのマヨしょうゆやき くきわかめのきんぴら とうふとわかめのみそしる	パサ あぶらあげ さつまあげ	にんじん ねぎ	こめ さとう	584	
11	木	入梅(にゅうばい) むぎごはん (ポークカレーライス)	ポークカレー うめふうみのさっぱりサラダ 	ぶたにく とりにく	にんじん トマト	こめ じゃがいも さとう	606	
12	金	ライむぎしよくパン チョコだいきりクリーム	ミートオムレツ やさしいソテー ラビオリスープ	とりにく たまご ウインナー	にんじん パセリ ピーマン	ライむぎパン こむぎこ じゃがいも	572	
15	月	ごはん	あじのあおさフライ にんじんとえのきのツナいため じゃがいものみそしる	あじ かつお あぶらあげ	にんじん ねぎ	こめ パンこ じゃがいも	614	
16	火	せかいのりょうり アメリカ かしわがたパン (チーズバーガー) 	ハンバーガーパーティ チーズ・ゆでやさしい クラムチャウダー	ぶたにく ベーコン あさり	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり	かしわがたパン じゃがいも	670	
17	水	ごはん	こうや豆腐とやさいのそばろに やさいとじゃこのごますあえ	こうや豆腐 とりにく	にんじん こまつな	こめ じゃがいも さとう	585	
18	木	ごはん(すくなめ) あじつけのり	しおラーメン きりぼしだいこんのマヨネーズあえ	やきぶた なると とりにく	にんじん ねぎ	こめ ラーメン ごま	619	
19	金	しょうくいのひ ちさんちしょう茶 こめこパン	とりにくとじゃがいものトマトに じばさんやさいのいろどりサラダ	とりにく だいた ツナ	にんじん トマト	こめこパン じゃがいも さとう	540	
22	月	ごはん	チャプチェ にくだんごスープ	ぶたにく とりにく	にんじん ピーマン	こめ はるさめ さとう	581	
23	火	おきなわいれいのひ こくとうコッペパン	ジャージャーめん ゴーヤとツナのサラダ  れいとうパイン	ぶたにく みそ ツナ	にんじん ねぎ	こくとうパン スパゲティ さとう	647	
24	水	ごはん (もずくどん)	もずくどんのぐ スタミナぶたじる	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ピーマン ねぎ	こめ さとう	583	
25	木	ごはん	ホキのチリソースがけ やさしいとかまぼこのあえもの ちゅうかコーンスープ	ホキ ハム いと	にんじん ほうれんそう ピーマン	こめ でんぷん さとう	596	
26	金	コッペパン	なすとトマトのペンネ フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく レンズまめ	にんじん トマト パセリ	コッペパン ペンネマカロニ さとう	617	
29	月	はかたわぎゅう こんだて ごはん	はかたわぎゅうのやきにくふういため キムチスープ アセロラゼリー 	ぎゅうにく 豆腐	にんじん ピーマン ねぎ	こめ ごまあぶら	583	
30	火	せわりコッペパン (チキンカツサンド)	チキンカツ・1しよくソース チーズサラダ トマトとレタスのスープ	とりにく ベーコン	トマト にんじん パセリ	コッペパン こむぎこ さとう	542	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★6月の鞍手町の地場産物は「キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、じゃがいも、なす、トマト」を予定しています。

6月は「食育月間」です!

家庭でもぜひ、家族で食のことを話す機会をつくりましょう!