

小学校 6月分 学校給食献立表

令和7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 もとなる食品 (あか)		主に体の調子を整える もとなる食品 (みどり)		主にエネルギーの もとなる食品 (きいろ)		エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主 食 等	雑 穀	おかず							
2	月	ごはん	○	こうやどうふとやさいのうまに たくあんあえ	こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	587	★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食べすぎを防いだり、虫歯の予防につながります。一口20回以上を目安によくかんでいただきますよ！
3	火	しよくパン いちごジャム	○	とりにくとだいのあげがらめ ワンタンスープ	とりにく だいの	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ えのきたけ きくらげ いちご りんご	しよくパン たまねぎ ごまあぶら さとう	なたねあぶら ごま	650	
4	水	はとくちの けんこうしゅうかん むぎごはん (にらそばろどん)	○	にらそばろどんのぐ かきたまじる 	ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	なたねあぶら	585	
5	木	ごはん	○	キーマカレー やさいスープ	ぶたにく だいの ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ えのきたけ	こめ さとう	なたねあぶら	605	★高野どうふは、どうふを凍らせて、ふたたび溶かして乾燥させて作られます。加工することで、どうふより栄養がギュッとつまっています。
6	金	キャロットコッペパン	○	あさりのわふうスパゲティ ツナサラダ	ベーコン あさり まぐろ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にんにく たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	キャロットパン なたねあぶら スパゲティ バター さとう	585		
9	月	ごはん	○	マーボーどうふ バンサンスー ミニフィッシュ	どうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	こめ でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま さとう	610	★みなさんは、よくかんで食べると、どんないいことがあるか、知っていますか？よくかんで食べると、虫歯がでにくくなったり、食べすぎを防いだり、頭の働きが良くなったりします。小魚や、サラダによくかんで食べてほしい食材を使っています。しっかりかんでいただきますよ！	
10	火	しよくパン チョコだいのクリーム	○	コロケ かみかみサラダ こまつなスープ	ぎゅうにゅう ベーコン さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン しめじ ごぼう きゅうり	しよくパン チョコだいのクリーム じゃがいも なたねあぶら パンこ ごま マヨネーズ	627		
11	水	入梅(にゅうばい) ごはん	○	いわしのうめに やさいのおかかあえ こうやどうふのみそしる	こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう いわし	にんじん うめ たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	こめ さとう	574		
12	木	ごはん	○	チャプチェ トックいりわかめスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ えのきたけ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま さとう トック	568	★6月11日は「入梅(にゅうばい)」です。入梅とは、こよみの上での、梅雨入りのことです。梅雨は「梅の熟す時期の雨」という意味から生まれたとされています。	
13	金	コッペパン	○	ポークビーンズ ポパイサラダ	ぶたにく だいの	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン ほうれんそう	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう	520		
16	月	むぎごはん	○	ポークカレー かいそうサラダ	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ なたねあぶら むぎ じゃがいも	594	★ゴーヤは「がうり」とも呼ばれます。ゴーヤには苦みがありますが、この苦みが体にとても良く、夏バテにも効くそうです。苦手な人もいるかもしれませんが、しっかりと下処理したり、いろいろな食材やマヨネーズと和えるたりすることでゴーヤの苦みは和らぎ、おいしくいただけます。	
17	火	ねじりパン	○	のりポテビーンズ ミネストローネ ヨーグルト	だいの ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	ねじりパン なたねあぶら じゃがいも マカロニ	618		
18	水	ごはん	○	さばのみそに ひじきとだいのいために はるさめじる	さば みそ かまぼこ とうふ とりにく だいの	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん しいたけ	こめ なたねあぶら はるさめ さとう	578		
19	木	ごはん	○	あつあげのもの やさいとじゃこのごますあえ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こんにやく たまねぎ キャベツ もやし	こめ なたねあぶら さとう ごま	650		
20	金	こくとうコッペパン	○	やきスパゲティ ゴーヤとツナのサラダ	ぶたにく いか てんぷら まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン ゴーヤ	こくとうパン なたねあぶら スパゲティ ごま さとう マヨネーズ	571		
23	月	おきなわけんに ちなんだこんだて ごはん	○	もずくどんのぐ  イムナドゥチ れいとうパイン	とりにく ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん しょうが たまねぎ コーン こんにやく パイン	こめ なたねあぶら さとう ごまあぶら	586	★6月23日は「沖縄慰霊(おきなわけん)の日」です。沖縄戦は約3か月にわたって激しい戦闘となり、当時、沖縄県民の2割弱の人が亡くなったとされています。今月は沖縄県にちなんだ献立が登場しています。「黒糖」「ゴーヤ」「もずく」は、沖縄県が生産量日本一です。	
24	火	ミルクしよくパン	○	とりにくとじゃがいものトマトに ツイストマカロニサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	ミルクパン なたねあぶら じゃがいも マヨネーズ マカロニ	537		
25	水	ごはん	○	ホキのチリソースがけ バンバンジーふうサラダ ビーフンスープ	ホキ だいの とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ きゅうり	こめ なたねあぶら でんぷん さとう ごま ビーフン ごまあぶら	617		
26	木	ごはん	○	チンジャオロース すいぎょうぎスープ アセロラゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく ピーマン パプリカ チンゲンサイ えのきたけ アセロラ	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ	627		
27	金	せかいのりょうり アメリカ クレセントロール	○	ハンバーグのケチャップソース ゆでやさい クラムチャウダー	とりにく ぶたにく ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	トマト きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	クレセントロール なたねあぶら さとう じゃがいも	569		
30	月	ごはん	○	あつやきたまご キムチきんぴら はんぺんじる	たまご ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごぼう こんにやく はくさい にんにく えのきたけ しいたけ	こめ ごまあぶら さとう ごま	557		

★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。
 ★行事による給食中止日が各学校・学年で違いますので、学校のお便り等でご確認ください。
 ★6月の鞍手町の地場産物は「きゅうり、キャベツ」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！