令和7年度

中学校 6月分　学校給食献立表

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こんだて 主食等	牛乳	おかず	主に体をつくるもとになる食品（あか）		主に体の調子を整えるもとになる食品（みどり）	主にエネルギーのもとになる食品（きいろ）	エネルギー(kcal)	ひとくちメモ
2	月	ごはん	○	高野豆腐と野菜のうま煮 たくあん和え	高野豆腐 鶏肉	牛乳	人参　たけのこ　枝豆 小松菜　しいたけ　大根 もやし	米　菜種油 じゃがいも　ごま 砂糖	711	★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、虫歯の予防になったりします。一口20回以上を目安によくかんでいただきましょう！
3	火	食パン いちごジャム	○	鶏肉と大豆の揚げがらめ ワンタンスープ	鶏肉 大豆	牛乳	人参　しょうが　玉ねぎ チンゲン菜　えのきたけ　きくらげ いちご　りんご	食パン　菜種油 でんぷん　ごま油 砂糖　小麦粉	815	
4	水	歯と口の健康週間 麦ごはん （にらそぼろ丼）	○	にらそぼろ丼の具 かきたま汁	豚肉 卵　豆腐 かまぼこ	牛乳	にら　しょうが 人参　玉ねぎ ねぎ　えのきたけ	米　麦　菜種油 砂糖 でんぷん	692	
5	木	ごはん	○	キーマカレー 野菜スープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参　玉ねぎ　にんにく トマト　枝豆　キャベツ パセリ　えのきたけ	米　菜種油 砂糖	734	★高野どうふは、豆腐を凍らせて、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、豆腐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	○	あさりの和風スパゲティ ツナサラダ	ベーコン あさり まぐろ	牛乳 昆布	人参　にんにく　玉ねぎ　エリンギ しめじ　マッシュルーム　枝豆 キャベツ　きゅうり　コーン	キャロットパン　菜種油 スパゲティ　バター 砂糖	748	
9	月	ごはん	○	マーボー豆腐 バンサンスー ミニフィッシュ	豆腐 豚肉 みそ　鶏肉	牛乳 かたくちいわし	人参　しょうが　にんにく ねぎ　玉ねぎ　しいたけ きゅうり　キャベツ	米　でんぷん　ごま油 春雨　ごま 砂糖	736	★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。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しょう！
10	火	食パン チョコ大豆クリーム	○	コロッケ かみかみサラダ 小松菜スープ	牛肉 ベーコン さきいか	牛乳	人参　玉ねぎ　コーン 小松菜　しめじ　ごぼう きゅうり	食パン　チョコ大豆クリーム じゃがいも　菜種油 パン粉　ごま　マヨネーズ	746	
11	水	入梅(にゅうばい) ごはん	○	いわしのうめに 野菜のおかか和え 高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 油揚げ　わかめ みそ　かつお節	牛乳 いわし	人参　梅　玉ねぎ えのきたけ キャベツ　もやし	米 砂糖	691	
12	木	ごはん	○	チャプチェ シューマイ トック入りわかめスープ	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参　にんにく　玉ねぎ ピーマン　たけのこ　きくらげ パプリカ　ねぎ　えのきたけ	米　ごま油 春雨　砂糖　ごま 小麦粉　トック	733	★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	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	人参　玉ねぎ トマト　キャベツ ほうれん草　コーン	コッペパン　菜種油 じゃがいも 砂糖	657	
16	月	麦ごはん	○	ポークカレー 海藻サラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 チーズ わかめ　昆布	人参　しょうが　にんにく トマト　玉ねぎ　キャベツ きゅうり　コーン	米　菜種油 麦 じゃがいも	714	★ゴーヤはに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	大豆 ベーコン	牛乳 青のり ヨーグルト	人参　玉ねぎ トマト　キャベツ パセリ	ねじりパン　菜種油 じゃがいも マカロニ	798	
18	水	期末考査								
19	木									
20	金	黒糖コッペパン	○	焼きスパゲティ ゴーヤとツナのサラダ	豚肉　いか てんぷら まぐろ	牛乳	人参　玉ねぎ　キャベツ ねぎ　もやし　きゅうり ゴーヤ　コーン	黒糖パン　菜種油 スパゲティ　ごま 砂糖　マヨネーズ	725	
23	月	沖縄県にちなんだ献立 ごはん	○	もずく丼の具 イムナドゥチ 冷凍パイン	鶏肉　豚肉 かまぼこ 油揚げ　みそ	牛乳 もずく	人参　しょうが　玉ねぎ ピーマン　コーン　こんにゃく ねぎ　パイン	米　菜種油 砂糖　ごま油	700	★6月23日は「沖縄慰霊（おきなわいれい）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」「ゴーヤー」「もずく」は、沖縄県が生産量日本一です。
24	火	ミルク食パン	○	鶏肉とじゃがいものトマト煮 ツイストマカロニサラダ	鶏肉 ハム	牛乳	人参　にんにく　玉ねぎ トマト　枝豆　キャベツ きゅうり	ミルクパン　菜種油 じゃがいも　マヨネーズ マカロニ	681	
25	水	ごはん	○	ホキのチリソースがけ バンバンジー風サラダ ビーフンスープ	ホキ　大豆 豆腐 鶏肉	牛乳	トマト　玉ねぎ　しょうが ねぎ　にんにく　もやし きくらげ　きゅうり	米　菜種油 でんぷん　砂糖　ごま ビーフン　ごま油	760	
26	木	ごはん	○	チンジャオロース 水餃子スープ アセロラゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳	人参　しょうが　にんにく ピーマン　パプリカ　たけのこ　きくらげ チンゲン菜　えのきたけ　アセロラ	米　ごま油 砂糖 小麦粉	752	★アメリカは、世界で3番目に広い国で、大きく50の地域に分けられます。 地域によって 食文化も少しずつ違っています。
27	金	世界の料理　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 ゆで野菜 クラムチャウダー	鶏肉 豚肉 ベーコン　あさり	牛乳	トマト　きゅうり　キャベツ 人参　玉ねぎ しめじ	クレセントロール　菜種油 砂糖 じゃがいも	684	
30	月	ごはん	○	厚焼き卵 キムチきんぴら はんぺん汁	卵 豚肉 はんぺん	牛乳 わかめ	人参　ごぼう　こんにゃく 白菜　にんにく えのきたけ　しいたけ	米　ごま油 砂糖　ごま	651	

★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！