



令和8年 6月 学校給食献立予定表



中学校

美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	のみもの	おかず	材 料						栄養価(上段・小学校 下段・中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%
1	月	ごはん	牛乳	親子丼 からしあえ	とりにく かまぼこ たまご ハム	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう		605 769	16.9 16.4	21.1 19.3
~ セルフハムサンド ~				ハムサンドの具 (ハム・ポイルキャベツ) とりにく 鶏肉とマカロニのクリーム煮	とりにく ハム	牛乳 チーズ(園なし)	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	食パン じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ ポターージュの素	664 818	18.4 17.6	40.3 37.8
2	火	食パン マヨネーズ スライスチーズ(園なし)											
3	水	ごはん		かつおフライ そえ野菜 けんちん汁	かつおフライ とりにく とうふ 油揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう 大根 こんにやく	こめ	油	615 794	16.2 16.2	24.9 22.9
~ 歯と口の健康週間 ~ 10日まで				マーボーれんこん きゅうりとわかめの酢の物	豚肉 みそ	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり ゆず酢	こめ さとう でんぶん	ごま油	631 794	13.4 13.0	20.7 19.0
4	木	ごはん											
5	金	ごはん		いかのかりん揚げ ゆかりあえ たまごスープ	いか ベーコン とうふ たまご	牛乳 わかめ	ゆかり にんじん	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	こめ でんぶん	油	639 814	16.9 16.6	27.2 25.8
8	月	ごはん		いわしのかりん揚げ 野菜のレモンしょうゆあえ 切り干しとがんもの煮物	いわしのかりん揚げ さつまあげ がんもどき	牛乳	にんじん さやいんげん	切り干し大根 キャベツ きゅうり レモン汁 はくさい 干しいたけ	こめ さとう	油	674 878	13.5 13.2	26.4 25.3
9	火	食パン メープルジャム		みそラーメン てっこつサラダ	とりにく みそ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん にら ねぎ 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし にんにく	食パン さとう 中華めん	ごま油 バター マヨネーズ 白ごま	626 793	15.7 15.7	30.9 29.7
10	水	ごはん		根菜カレー フルーツナタデココ	とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ ごぼう れんこん グリーンピース にんにく みかん パイン 黄桃 ナタデココ	こめ じゃがいも	油 カレールー	675 859	11.1 10.7	22.3 20.4
11	木	キムタクごはん		とりにくのポテトカツ キャベツのごまあえ わかめの中華スープ	豚肉 とりにくのポテトカツ ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ はくさいキムチ たくあん えだまめ にんにく キャベツ	こめ さとう	油 ごま油 白ごま	668 845	15.9 16.0	32.3 31.0
12	金	ごはん		信田煮 おかかあえ かぼちやのそぼろ煮	信田煮 かつお節 豚肉	牛乳	にんじん かぼちや	キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース	こめ さとう	油	668 859	14.0 13.6	27.5 26.2
15	月	代 休											
16	火	食パン ジャムマーガリン		スパゲティイタリアン ダイコンサラダ	ベーコン ウイナー かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース 大根 とうもろこし きゅうり	食パン スパゲティ ジャムマーガリン	油 バター ごまドレッシング	667 839	12.6 12.4	37.6 36.0
17	水	ごはん		ピピンバ コンソメスープ	豚肉 とうふ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし にんにく たまねぎ とうもろこし	こめ さとう	油 ごま油 白ごま	652 831	13.9 13.4	31.1 29.5
18	木	ごはん		鮭のなかおちカツ ブロッコリーのドレッシングあえ 白菜と肉団子のスープ	鮭のなかおちカツ 肉団子	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	とうもろこし はくさい たまねぎ	こめ はるさめ	油 ごま油 ごまドレッシング	653 853	12.1 11.9	28.8 27.3
~ 食育の日 ~				じゃがいものうま煮 きゅうりの梅あえ	豚肉 ちくわ 厚揚げ しらす干し	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく きゅうり もやし 梅	こめ じゃがいも さとう	油	624 778	12.2 12.0	17.5 15.7
22	月	ごはん		タコライス とうふのすまし汁	牛肉 豚肉 大豆 とうふ	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン トマト にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ	油	657 837	17.2 16.9	29.9 28.2
23	火	きなこ揚げパン ミニチーズ(園なし)		トマトミートオムレツ 具だくさんのスープ	トマトミートオムレツ ベーコン とうふ きなこ	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ えのきたけ とうもろこし	コッペパン さとう	油	647 762	14.3 14.4	46.7 49.3
24	水	ごはん		さばのしょうが煮 小松菜のあえもの 鶏ごぼう汁	さばのしょうが煮 とりにく 油揚げ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ ごぼう こんにやく たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	白ごま	612 786	17.5 17.4	20.9 19.1
25	木	ごはん		とりにくのねぎソース ひじきと根菜の煮物	とりにく さつまあげ	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん さやいんげん	こんにやく れんこん ごぼう	こめ さとう でんぶん	油 ごま油	702 908	13.7 13.8	27.8 28.4
26	金	ごはん		豆腐の五目煮 パンサンスー	とうふ 豚肉 ハム たまご	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ きゅうり	こめ さとう はるさめ でんぶん	油 ごま油	635 808	14.7 14.4	25.9 24.1
29	月	ごはん		肉団子の照り煮 つけあわせ 豚肉と野菜のオイスターソース炒め	肉団子の照り煮 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	きゅうり しょうが にんにく もやし たまねぎ ヤングコーン キャベツ	こめ さとう	油 ごま油	687 904	14.6 14.4	26.9 25.7
30	火	食パン ブルーベリージャム		ポークビーンズ コールスローサラダ	大豆 豚肉 ベーコン ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	食パン さとう じゃがいも	油	628 794	16.1 16.0	35.1 34.2

※物買購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学生)・中学校…エネルギー650・830kcal たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13~20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20~30%となっております。

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

朝ごはんを
食べる習慣を
つける

ゆっくり、
よくかんで
食べる

塩分のとり過ぎに
気をつけ、
「適塩」を
意識する

☆6月 給食のポイント☆

- 4日(木)~10日(水)…歯と口の健康週間
☆むし歯や歯周病などを予防する習慣を身につけるとともに、健康な歯を長く保つことを目的にした期間です。
☆この週間中の給食では、「よくかんで食べる」を意識できるよう、かみごたえのある食品を取り入れています。
- 9日(火)…新メニュー「みそラーメン」
- 19日(金)…食育の日「じゃがいものうま煮・きゅうりの梅あえ・あじさいゼリー」
☆今が旬の食材や、地場産物を多く使用した献立にしています。
《旬の野菜》 たまねぎ・梅・じゃがいも
《徳島の地場産物》 米・牛乳・ちくわ・豚肉・たまねぎ・きゅうり・じゃがいも
- 23日(火)…「きなこ揚げパン」 ☆揚げパンがひざしぶりに登場します♪



今月の地場産物(食材:生産者さん) ※献立表の太字の食材が次の生産者さんです
○きゅうり: 東浦誠也さん(美波町西河内) ○玉ねぎ・じゃがいも: 山本エミ子さん(海陽町海部)