



令和8年 6月

学校給食献立表

美馬市学校給食センター



| 日   | こんだてめい          |    | ざいりょうめい                        |                                          | えいようか (しょうがくせい)                                      |
|-----|-----------------|----|--------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|     | しゅよく<br>つけるもの   | 牛乳 | おかず・デザート                       | 主に体をつくるものになる<br>あかのしよくひん                 | 主に体の調子を整えるものになる<br>みだりのしよくひん                         |
| 1月  | ごはん             | 牛乳 | とりにくとあつあげのにものカリカリうめあえ          | ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ                      | たまねぎ にんじん えだまめ<br>キャベツ きゅうり うめ                       |
| 2火  | ごはん             | 牛乳 | マーボー豆腐<br>ポークシゅうまい             | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>だいず とうふ みそ しゅうまい        | ねぎ しょうが にんにく<br>たけのこ たまねぎ にんじん エリンギ                  |
| 3水  | (しよくパン)         | 牛乳 | カレーそばろサンド<br>マカロニスープ           | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく だいず ベーコン        | たまねぎ にんじん グリンピース<br>こまつな コーン                         |
| 4木  | ごはん             | 牛乳 | チャブチエ<br>ミルクかりんとう              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だっしふんにゅう                  | ねぎ にんにく たまねぎ<br>たけのこ にんじん しめじ なら                     |
| 5金  | ごはん             | 牛乳 | さばのみそに<br>おしほぎじる               | ぎゅうにゅう さば みそ<br>とりにく とうふ ちくわ             | ねぎ しょうが にんじん<br>しいたけ きゅうり                            |
| 8月  | ごはん             | 牛乳 | やきししやも<br>こんがぶす                | ぎゅうにゅう ししやも<br>おこんがぶ とうり けだまめ            | キャベツ きゅうり にんじん<br>ごぼう えだまめ                           |
| 9火  | ごはん             | 牛乳 | ホイコーロー<br>きりぼしだいこんのサラダ         | ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ                          | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん キャベツ たけのこ<br>ピーマン ねぎ きりぼしだいこん |
| 10水 | しよくパン           | 牛乳 | やきスバゲッティ<br>はるまき               | ぎゅうにゅう ぶたにく                              | たまねぎ にんじん もやし<br>キャベツ ピーマン                           |
| 11木 | ごはん             | 牛乳 | とりにくのガーリックやき<br>こまつなのごまあえ      | ぎゅうにゅう とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ              | にんにく レモンパセリ<br>こまつな もやし にんじん<br>たまねぎ えのきたけ ねぎ        |
| 12金 | ごはん             | 牛乳 | うまに<br>なます                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>がんもどき ちりめん                | ごぼう にんじん たけのこ<br>えだまめ だいこん きゅうり ゆず                   |
| 15月 | チキンライス          | 牛乳 | あじカツ<br>ちゅうかコンスーブ              | とりにく ぎゅうにゅう あじカツ<br>ベーコン たまご             | たまねぎ にんじん グリンピース<br>トマト コーン ほうれんそう                   |
| 16火 | ごはん             | 牛乳 | ピリッとあつあげ<br>こまつなのナムル           | ぎゅうにゅう あつあげ<br>ぶたひきにく さつまあげ              | にんにく にんじん ほうれんそう<br>しめじ なら こまつな もやし しょうが             |
| 17水 | (ごはん)           | 牛乳 | ガバオふうライス<br>ビーフンのサラダ           | ぎゅうにゅう とりひきにく<br>いりたまご みそ チキン・ポークハム      | しょうが にんにく たまねぎ<br>にんじん ピーマン キャベツ きゅうり                |
| 18木 | ごはん             | 牛乳 | ハンバーグのデミソース<br>豆腐ステーキ          | ぎゅうにゅう ハンバーグ<br>ぶたにく かまぼこ                | にんじん たまねぎ ほうれんそう<br>ほうれんそう しょうが                      |
| 19金 | ごはん             | 牛乳 | じゃがいものとりそばろに<br>きりぼしだいこんのあまずあえ | ぎゅうにゅう とりひきにく<br>さつまあげ あぶらあげ             | しょうが たまねぎ にんじん<br>グリンピース きりぼしだいこん<br>きゅうり すだち        |
| 22月 | ごはん<br>おさかなふりかけ | 牛乳 | ぶたにくのやながわに<br>キャベツのごまあえ        | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご<br>あぶらあげ                 | ごぼう にんじん たまねぎ<br>えだまめ キャベツ きゅうり                      |
| 23火 | ごはん             | 牛乳 | さばのしょうがに<br>こまつなのちりめんあえ        | ぎゅうにゅう さばのしょうがに<br>ちりめん とうふ あぶらあげ        | もやし こまつな たまねぎ<br>しめじ ねぎ                              |
| 24水 | しよくパン           | 牛乳 | ペンネ・アラビアータ<br>フルーツのヨーグルトあえ     | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく<br>ぶたひきにく ヨーグルト<br>なまクリーム | にんにく たまねぎ にんじん なす<br>トマト みかん もも バインアップル              |
| 25木 | (ごはん)           | 牛乳 | ちゅうかだん<br>やきぎょうざ               | ぎゅうにゅう ぶたにく いか<br>かまぼこ ぎょうざ              | キャベツ もやし しいたけ<br>にんじん ピーマン ヤングコーン<br>たまねぎ しょうが       |
| 26金 | ごはん             | 牛乳 | とりにくのレモンふうり<br>ポイルキャベツ         | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく<br>あぶらあげ                | レモン パセリ キャベツ<br>だいこん にんじん ごぼう ねぎ                     |
| 29月 | ごはん             | 牛乳 | こうやどうふのたまごとし<br>きゅうりとわかめのすのもの  | ぎゅうにゅう とりにく<br>こうやどうふ たまご わかめ            | たまねぎ にんじん しいたけ<br>えだまめ きゅうり キャベツ すだち                 |
| 30火 | (ごはん)           | 牛乳 | バターチキンカレー<br>ハムサラダ             | ぎゅうにゅう とりにく<br>だっしふんにゅう チキン・ポークハム        | にんにく にんじん たまねぎ<br>グリンピース コーン きゅうり キャベツ<br>バター ドレッシング |

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

## 未来へつながる食を考えよう

私たちは生きていく上で欠かせない「食」のこと。毎日「食」を元気に生きていくことが、何よりも大切なことです。また、これからは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。食育とは、食生活の健康を維持し、食生活の質を向上させることです。



それは、牛乳に多く含まれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めるための大事な働きをしています。そして、体にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

## 自分の健康のためにできること



## 食の未来のためにできること

