

小学校6月こんだて表

新篠津村学校給食センター

TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和8年度

あかじ こんだて しんしのつ しょくざい つか
 ◎赤字の献立には新篠津の食材を使っています！

	月	火	水	木	金
こんだて名	1日	2日	3日	4日	5日
	エネルギー 674Kcal たん白質 26.3g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 625Kcal たん白質 16.2g 脂質 20.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 643Kcal たん白質 24.7g 脂質 28.4g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 614Kcal たん白質 21.8g 脂質 17.4g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 616Kcal たん白質 25.3g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.1g
	ごはん チキンみそカツ ごもくきんぴら もずくのみそしる	ごはん こめこいりはるまき カクテキ ちゅうかスープ	ロールパン イタリアンチキン マカロニサラダ クラムチャウダー	ごはん やさしいりにくだんご かみかみサラダ わかめのみそしる	ごはん ぶりのてりやき もやしのカレーマヨサラダ ピリからみそしる
	きいろ ごはん こめあぶら こんにやく ごまあぶら さとう じゃがいも	ごはん こめあぶら ごまあぶら	バターロール マカロニ エッグケア さとう じゃがいも パター こむぎ	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	ごはん さとう エッグケア こめあぶら
	あか チキンみそカツ ぶたにく さつまあげ もずく みそ 牛乳	こめこいりはるまき とうふ 牛乳	チキンロイヤル ハム あさり ベビーホタテ 牛乳	やさしいりにくだんご さきいか あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	ぶり ツナ ぶたにく みそ 牛乳
みどり ごぼう にんじん れんこん だいこん ながねぎ	だいこん きゅうり はくさい いら えのきたけ にんじん きくらげ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	ごぼう にんじん きゅうり レタス たまねぎ ながねぎ	もやし にんじん きゅうり いら にんにく	
こんだて名	8日	9日	10日	11日	12日
	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 691Kcal たん白質 37.0g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 699Kcal たん白質 26.2g 脂質 18.0g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 671Kcal たん白質 22.9g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 696Kcal たん白質 21.7g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.9g
	うんどうかい ふりかえきゅうぎょうび	ごはん さばのしょうがしょうゆフライ ミネラルサラダ たまねぎのみそしる	スパゲティナポリタン チキンナゲット ゼリーいりフルーツポンチ	ごはん てりやきハンバーグ ジャーマンポテト きのこじる	ハヤシライス イタリアンサラダ れいとうみかん
	きいろ	ごはん こめあぶら	スパゲティ パター さとう オリーブオイル こむぎ こめあぶら カットゼリー(さくらんぼ)	ごはん じゃがいも パター	ごはん じゃがいも パター
	あか	さばのしょうがしょうゆフライ ひじきのかいそうミックス とりにつく あぶらあげ みそ 牛乳	ベーコン チーズ チキンナゲット 牛乳	ハンバーグ ベーコン あぶらあげ みそ 牛乳	ぶたにく だっしふんにゅう チーズ ハム 牛乳
みどり	あかピーマン にんじん えだまめ コーン たまねぎ	たまねぎ ピーマン パナナ みかん おうとう パイン	たまねぎ にんにく ぶなしめじ えのきたけ ましたけ ながねぎ	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん	
こんだて名	15日	16日	17日	18日	19日
	エネルギー 632Kcal たん白質 27.2g 脂質 18.2g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 688Kcal たん白質 26.4g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 677Kcal たん白質 30.0g 脂質 33.3g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 689Kcal たん白質 26.0g 脂質 23.6g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 693Kcal たん白質 27.0g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.5g
	ピピンパどん ハリハリづけ とうふのみそしる	ごはん とうふのそぼろあんづつみ いためなっとう さつまじる	ナン バターチキンカレー キャロットサラダ ポテトコンソメスープ	ごはん いわしのカリカリチーズやき キャベツとベーコンのソテー いももちじる	ごはん とりしんじょうのてんぷら だいごのみそしる
	きいろ	ごはん ごま さとう ごまあぶら さとう	ごはん こめあぶら さとう さつまいも こんにやく	ナン パター さとう エッグケア じゃがいも	ごはん パンこ オリーブオイル こめあぶら さとう おじゃがもちボール
	あか	きゅうりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ 牛乳	とうふのそぼろあんづつみ ぶたにく なっとう とうふ みそ 牛乳	とりにく ヨーグルト なまクリーム ツナ ベーコン 牛乳	いわし チーズ ベーコン ぶたにく あぶらあげ 牛乳
みどり	にんじん ほうれんそう にんにく たけのこ もやし きくらげ きりぼしだいこん きゅうり ながねぎ	たまねぎ にんじん ピーマン ながねぎ ごぼう	たまねぎ ぶなしめじ にんにく えだまめ トマト にんじん キャベツ コーン パセリ	にんにく パセリ キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ
こんだて名	22日	23日	24日	25日	26日
	エネルギー 660Kcal たん白質 23.6g 脂質 20.8g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 643Kcal たん白質 24.5g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 633Kcal たん白質 29.7g 脂質 17.4g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 626Kcal たん白質 21.5g 脂質 19.3g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 713Kcal たん白質 20.9g 脂質 19.7g 食塩相当量 2.3g
	ごはん とりにくのしおこうじやき ツナときりぼしだいこんのマヨサラダ ワントンスープ	ごはん シンギスカン キャベツのごまこんぶ あぶらあげのみそしる	ごもくうどん ほうれんそうのごまあえ ミニあげパン	ごはん しろみさかなフライ おからいため けんちんじる	ポークカレー コールスローサラダ あじさいゼリー
	きいろ	ごはん しおこうじ エッグケア ワンタン ごまあぶら	ごはん こんにやく さとう ごま	うどん ごま さとう はいがロール こめあぶら	ごはん こめあぶら しらたき こんにやく
	あか	とりにく ツナ 牛乳	ラムにく みそ しおこんぶ あぶらあげ わかめ 牛乳	ちくわ とりにく 牛乳	ホキ おから とりにく ひじき とうふ 牛乳
みどり	きりぼしだいこん きゅうり にんじん チンゲン菜 ながねぎ	たまねぎ あかピーマン ピーマン りんご キャベツ ながねぎ	にんじん ながねぎ ごぼう ぶなしめじ ぼししいたけ ほうれんそう もやし	にんじん ほししいたけ だいこん ぶなしめじ ごぼう ながねぎ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン
こんだて名	29日	30日	日	*牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。	
	エネルギー 740Kcal たん白質 24.2g 脂質 25.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 671Kcal たん白質 25.5g 脂質 19.1g 食塩相当量 3.0g	エネルギー Kcal たん白質 g 脂質 g 食塩相当量 g		
	ごはん チーズいりちくわのいそべあげ かぼちゃのそぼろに こまつなのみそしる	ごはん マーボーとうふ もやしのサラダ とうもろこしのスープ	こんげつのめあて よくかんで食べよう！ マナーを守ろう！		
	きいろ	ごはん こめあぶら さとう かたくりこ	ごはん さとう かたくりこ		
	あか	ちくわチーズのいそべあげ ぶたにく あぶらあげ みそ 牛乳	ぶたにく とうふ テンメンジャン みそ とり いため たまご 牛乳		
みどり	かぼちゃ たまねぎ えだまめ ましたけ こまつな	ながねぎ にんにく ほししいたけ もやし にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ			

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさも半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント



未来へつながる食を考えたよう

6月は食育月間
 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？

食の未来のためにできること



自分の健康のためにできること



中学校6月献立表

新篠津村学校給食センター
TEL 57-2630 FAX 57-2322

令和8年度

◎赤字の食材は新篠津産です。

	月		火		水		木		金	
献立名	1日	エネルギー 818Kcal たん白質 30.6g 脂質 21.7g 食塩相当量 3.3g	2日	エネルギー 804Kcal たん白質 19.8g 脂質 25.4g 食塩相当量 3.3g	3日	エネルギー 880Kcal たん白質 31.9g 脂質 36.7g 食塩相当量 4.2g	4日	エネルギー 811Kcal たん白質 28.3g 脂質 21.7g 食塩相当量 3.7g	5日	エネルギー 809Kcal たん白質 33.5g 脂質 25.6g 食塩相当量 2.9g
	ご飯 チキンみそカツ 五目きんぴら もずくのみそしる		ご飯 米粉入り春巻 カクテキ 中華スープ		ロールパン イタリアンチキン マカロニサラダ クラムチャウダー		ご飯 野菜入り肉だんご かみかみサラダ わかめのみそ汁		ご飯 ぶりの照り焼き もやしのカレーマヨサラダ ピリ辛みそ汁	
	黄	ご飯 こめ油 こんにやく ごま油 砂糖 じゃがいも	ご飯 こめ油 ごま油	バターロール マカロニ エッグケア 砂糖 じゃがいも バター 薄力粉	ご飯 片栗粉 こめ油 砂糖 ごま油 ごま	ご飯 砂糖 エッグケア こめ油				
赤	チキンみそカツ 豚肉 さつま揚げ もずく みそ 牛乳	米粉入り春巻 とろろ 牛乳	チキンロイヤル ハム あさり ベビーホタテ 牛乳	野菜入り肉だんご さきいか 油揚げ わかめ みそ 牛乳	ぶり ツナ 豚肉 みそ 牛乳					
緑	ごぼう 人参 れんこん 大根 長ねぎ	大根 きゅうり 白菜 なら えのき茸 人参 きくらげ	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ	ごぼう 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ 長ねぎ	もやし 人参 きゅうり なら にんにく					
献立名	8日	エネルギー 829Kcal たん白質 30.1g 脂質 23.7g 食塩相当量 3.1g	9日	エネルギー 871Kcal たん白質 46.0g 脂質 27.9g 食塩相当量 2.8g	10日	エネルギー 889Kcal たん白質 33.7g 脂質 22.1g 食塩相当量 5.8g	11日	エネルギー 821Kcal たん白質 26.4g 脂質 21.9g 食塩相当量 2.4g	12日	エネルギー 880Kcal たん白質 26.6g 脂質 21.9g 食塩相当量 3.7g
	ご飯 豚肉のしょうが炒め もやしのナムル えびボールスープ		ご飯 さばのしょうが醤油フライ ミネラルサラダ たまねぎのみそ汁		スパゲティナポリタン チキンナゲット ゼリー入りフルーツポンチ		ご飯 てりやきハンバーグ ジャーマンポテト きのこ汁		ハヤシライス イタリアンサラダ 冷凍みかん	
	黄	ご飯 砂糖 こめ油 ごま	ご飯 こめ油	スパゲティ バター 砂糖 オリブオイル 薄力粉 こめ油 カットゼリー(さくらんぼ)	ご飯 じゃがいも バター	ご飯 じゃがいも バター				
赤	豚肉 えびボール 豆腐 牛乳	さばのしょうが醤油フライ ひじきの海藻ミックス 鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	ベーコン チーズ チキンナゲット 牛乳	ハンバーグ ベーコン 油揚げ みそ 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 チーズ ハム 牛乳					
緑	ピーマン 赤ピーマン 生姜 玉ねぎ もやし 人参 きゅうり ほうれん草 白菜	赤ピーマン 人参 枝豆 コーン 玉ねぎ	玉ねぎ ピーマン パナナ みかん 黄桃 バイン	玉ねぎ にんにく ぶなしめじ えのき茸 舞茸 長ねぎ	人参 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン みかん					
献立名	15日	エネルギー 803Kcal たん白質 33.7g 脂質 21.3g 食塩相当量 3.9g	16日	エネルギー 843Kcal たん白質 31.3g 脂質 22.5g 食塩相当量 3.0g	17日	エネルギー 859Kcal たん白質 37.7g 脂質 41.1g 食塩相当量 4.1g	18日	エネルギー 860Kcal たん白質 30.5g 脂質 27.2g 食塩相当量 2.3g	19日	エネルギー 842Kcal たん白質 32.1g 脂質 25.3g 食塩相当量 3.1g
	ご飯 ハリハリ漬け とうふのみそ汁		ご飯 豆腐のそぼろあん包み 炒め納豆 さつま汁		ナン バターチキンカレー キャロットサラダ ポテトコンソメスープ		ご飯 いわしのカリカリチーズ焼き キャベツとベーコンのソテー いももち汁		ご飯 とりしんじょうのてんぷら 大豆の磯煮 大根のみそ汁	
	黄	ご飯 ごま 砂糖 ごま油	ご飯 こめ油 砂糖 さつまいも こんにやく	ナン バター 砂糖 エッグケア じゃがいも	ご飯 パン粉 オリブオイル こめ油 砂糖 おじゃがもちボール	ご飯 薄力粉 こめ油 こんにやく 砂糖				
赤	牛肉 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ 牛乳	豆腐のそぼろあん包み 豚肉 納豆 豆腐 みそ 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム ツナ ベーコン 牛乳	いわし チーズ ベーコン 豚肉 油揚げ 牛乳	とりしんじょう 卵 牛乳 大豆 豚肉 ひじき さつま揚げ わかめ 油揚げ みそ 牛乳					
緑	人参 ほうれん草 にんにく たけのこ もやし きくらげ 切干大根 きゅうり 長ねぎ	玉ねぎ 人参 ピーマン 長ねぎ ごぼう	玉ねぎ ぶなしめじ にんにく 枝豆 トマト にんじん キャベツ コーン パセリ	にんにく パセリ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 ごぼう ぶなしめじ 長ねぎ	ごぼう 人参 大根 長ねぎ					
献立名	22日	エネルギー 810Kcal たん白質 27.0g 脂質 23.3g 食塩相当量 2.6g	23日	エネルギー 818Kcal たん白質 30.3g 脂質 26.9g 食塩相当量 2.7g	24日	エネルギー 803Kcal たん白質 37.8g 脂質 20.9g 食塩相当量 6.2g	25日	エネルギー 804Kcal たん白質 27.2g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.3g	26日	エネルギー 899Kcal たん白質 25.8g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.8g
	ご飯 とりにくの塩麹焼き ツナと切干大根のマヨサラダ ワンタンスープ		ご飯 シンギスカン キャベツのごま昆布 あぶらあげのみそ汁		五目うどん ほうれんそうのごま和え ミニ揚げパン		ご飯 白身さかなフライ おからいため けんちん汁		ポークカレー コールスローサラダ あじさいゼリー	
	黄	ご飯 塩麹 エッグケア ワンタン ごま油	ご飯 こんにやく 砂糖 ごま	うどん ごま 砂糖 胚芽ロール こめ油	ご飯 こめ油 しらす たけのこ こんにやく	ご飯 こめ油 じゃがいも 砂糖 あじさいゼリー				
赤	鶏肉 ツナ 牛乳	ラム肉 みそ しお昆布 油揚げ わかめ 牛乳	ちくわ 鶏肉 牛乳	ホキ おから 鶏肉 ひじき 豆腐 牛乳	豚肉 脱脂粉乳 牛乳					
緑	切干大根 きゅうり 人参 チンゲン菜 長ねぎ	玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン りんご キャベツ 長ねぎ	人参 長ねぎ ごぼう ぶなしめじ 干し椎茸 ほうれん草 もやし	人参 干し椎茸 大根 ぶなしめじ ごぼう 長ねぎ	玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ コーン					

※牛乳は毎日つきます。また都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

未来へつなげる食を考えよう

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、未来へつなげる「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？

6月は
食育月間

食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができません。おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------