



令和8年度 6月 学校給食予定献立表

給食目標 よくかんで たべよう!

- ・しっかりかんで食べよう。
- ・食べたらずをみがこう。



佐賀市立南川副小学校

※材料は、変わる場合がありますのでご了承ください。

せんい
くん
歯と口の健康週間

| 日(曜) | 献立名 | 食 品 名 | | | 調味料 | 献立メッセージ | | |
|----------|--|---------------------------|---------------------|--|--|--|----------|-----------|
| | | 赤:おもに体をつくるもと | 黄:エネルギーのもと | 緑:おもに体の調子を整える | | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | カルシウム(mg) |
| 1 (月) | ごはん 牛乳 | 牛乳1本 | 米74、強化米(Fe) | |  醤油、みりん、塩、酒 ねり梅、醤油、みりん、酒 昆布、削り節、醤油、塩、酒 | 今月の給食のめあては「よくかんで食べよう」です。ひと口30回かんで食べましょう！ | | |
| | とりにくのんにくみそやき | 鶏肉50、米みそ3.9 | ごま油1.1 | にんにく、しょうが | | | | |
| | えびのうめのりあえ | のり0.8、えび10 | 三温糖0.5 | 小松菜15、アスパラガス8、切干大根2.6、人参9 | | | | |
| | おふのすましじる | おわら麦1.7、竹輪5、油揚げ5 | | 大根12、人参5、干し椎茸0.4、ねぎ4 | | | | |
| 2 (火) | ごはん 牛乳 | 牛乳1本 | 米74、強化米(鉄) | | みりん、酒、醤油 | 生活習慣病の予防効果のある食物せんいたっぷり「せんいくん給食」です。 | | |
| | にくじゃが | 豚肉32 | じゃがいも54、三温糖0.8 | 玉ねぎ40、人参12、干し椎茸0.4、こんにゃく16 | | | | |
| | ごぼうのサラダ | ツナ8 | ノンエッグマヨネーズ8、ごま3.2 | きゅうり16、ごぼう16、キャベツ10 | | | | |
| 3 (水) | ごはん 牛乳 | 牛乳1本 | 米75、強化米 | |  酒、塩、しょう/とんかつソース 酒、醤油 煮干 | 6/4は「むし菌予防デー」よくかんで食べることでむし菌予防の効果もあります☆ | | |
| | チキンカツ/一食ソース | 鶏肉50 | 薄力粉3、パン粉3、揚げ油 | | | | | |
| | ごもくきんぴら | さつま揚げ6 | ごま1.3、ごま油0.4、三温糖1.2 | ごぼう16、こんにゃく16、人参7.7、枝豆5 | | | | |
| | わかめのみそしる | わかめ0.5、豆腐16、米みそ2、合わせみそ4.3 | | 玉ねぎ16、切干大根2.6、えのき8、ねぎ4 | | | | |
| 4 (木) | ピタパン/デザート 牛乳 | 牛乳1本 | ピタパン(乳・卵なし)/フルーツムース | | ケチャップ、チリソース、ナツメグ ソース、塩、しょう、ブイオン | 食べる時の姿勢に気を付けよう！姿勢も食事のマナーの一つ！姿勢を意識しよう！ | | |
| | チリコンカン | 豚ひき肉13、牛ひき肉18、大豆10 | 油0.8 | 玉ねぎ30、セロリー1.7、人参13 | | | | |
| | フレンチサラダ | ハム8 | クリーミーフレンチドレッシング5 | トマト缶18、えだ豆10 キャベツ18、きゅうり13、人参5、コーン5 | | | | |
| 5 (金) | ごはん、ふりかけ 牛乳 | 牛乳1本 | 米75、強化米 | | ぶりかけ(さけパッパ) 酒、醤油、みりん、 椎茸だし 塩、酒、酢 | 味めぐり給食:福岡県郷土料理の「がめ煮」です。かむ回数の増える料理の一つ♪ | | |
| | がめに | 鶏肉26、高野豆腐4 | さといも45、油0.8、三温糖1.8 | ごぼう20、れんこん20、こんにゃく13、人参8、干し椎茸0.4 | | | | |
| | すみそあえ | いか10、わかめ0.5、米みそ5.3 | 三温糖1.2、ごま3.2 | キャベツ9、大根7、きゅうり12、人参5 | | | | |
| 7 (日) | フリー参観日  | | | | | | | |
| 8 (月) | ふ り か え 休 日 | | | | | | | |