

令和7年度 6月 学校給食予定献立表						みやき町学校給食センター		
給食目標：よくかんで食べよう						三根東小学校・三根西小学校		
にち 日 よう 曜	こんだて 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
給食ひとことメモ								
2月	ごはん	ごはん、強化米				586	27.7	364
	牛乳		牛乳			6月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。一口30回かんで食べましょう。 がつか きゅうりもむきよう た ひとくち かい た かた た もの た つよ しよくごはみが は けんこう 堅い食べ物を食べ、あごを強くしましょう。また、食後は歯磨きをして、歯の健康を たもを保ちましょう。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	おかかあえ	鰹節		キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ、酢、塩			
みそ汁	じゃがいも	油あげ、米みそ、合わせみそ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し				
3火	ごはん	ごはん、強化米				697	26	269
	牛乳		牛乳			てあら しょうす りんご ぶつ ね あら の こ おお さん 手洗いは上手にできていますか？ 指先や、指の付け根は洗い残しが多い部分 かんせんしんしょうばう せつ あわだ ゆび ゆび あいだ です。感染症 予防のために、石けんを泡立てて、指と指の間までしっかり あら洗いしましょう。		
	チキン南蛮／タルタルソース	かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖／タルタルソース(卵なし)	鶏肉、たまご	レモン(果汁、生)	酒、食塩、こしょう、穀物酢、しょうゆ			
	そえ野菜	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん				
コンソメスープ	じゃがいも	にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ	ブイヨン、食塩					
4水	ごはん	ごはん、強化米				594	27.7	343
	牛乳		牛乳			なまな さかな せいちよう なまな か しゅっせう おお さわらは、サバの仲間の魚で、成長するたびに名前が変わる出世魚です。大きく なるにつれて、さごし→なご→さわら と名前が変わります。さわらは漢字で、魚へ んに春（鮠）と書きます。塩焼きやみそ焼き、唐揚げなどにして食べます。		
	さわらのみそ焼き	三温糖	さわら、米みそ	しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	青菜と油揚げの煮ひたし		油揚げ	ごまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん			
もずく汁		もずく、豚肉、豆腐	玉葱、にんじん、葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩				
5木	ミルクパン	ミルクパン				601	24.9	319
	牛乳		牛乳			わたし まいにちしよくじ しよくじしぜん めぐ おお ひとくらはは 私たちは、毎日、食事をしていますが、その食事は自然の恵みと多くの人々の働 きによってできたものです。給食だけでなく、食事をするときは、「いただきます」「ご ちそうさまでした」のあいさつをして、感謝の気持ちでいただきますしよ。		
	カレービーフン	ビーフン、ごま油	豚肉、蒸しかまぼこ	キャベツ、もやし、にんじん、玉葱、きくらげ(乾)	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉			
	肉だんごスープ	じゃがいも	ミートボール（卵なし）	チンゲンサイ、玉葱、にんじん	がらスープチキン、白ワイン、食塩、こしょう			
6金	ツナライス	ごはん、強化米、三温糖	ツナ、ベーコン	玉葱、コーン、にんじん	トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、こしょう、しょうゆ	589	20.5	275
	牛乳		牛乳			ぎゅうにゅう ほね は つよ 牛乳やヨーグルトには、骨や歯を強くするカルシウムやたんぱく質が多く含まれてい ます。カルシウムやたんぱく質は体の成長に欠かせないので、毎日しっかりと取り ましよう。		
	野菜パスタスープ	パスタ、じゃがいも	鶏肉	玉葱、にんじん、キャベツ	ドライパセリ、がらスープチキン、白ワイン、食塩、こしょう			
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(乳)	フルーツミックス（パイナップル、もも、りんご） みかん、バナナ				
9月	ごはん	ごはん、強化米				596	23.2	397
	牛乳		牛乳			じゃがいもは、エネルギーのもとになる食べ物のグループですが、ビタミンCがたくさん はい入っています。じゃがいもに入っているビタミンCは熱に強く、焼いたり、煮込んだり しても壊れにくいです。しっかりと食べてくださいね。		
	肉じゃが	じゃがいも、こんにゃく、三温糖	豚肉	玉葱、にんじん、さいいんげん	しょうゆ、酒、みりん			
	ごまあえ	ごま、ねりごま、三温糖		ごまつな、もやし、キャベツ	しょうゆ、みりん			
のりふりかけ				のりふりかけ				
10火	ごはん	ごはん、強化米				604	22	318
	牛乳		牛乳			かいそう なかま かんそう みず もど りよりり ひじきは海藻の仲間です。乾燥させてあるので、水で戻してから料理します。カル シウムや鉄分、食物せんいがたくさん含まれていますので、積極的に取ってほしい 食品でのひとつです。		
	竹輪のいそあげ	薄力粉、かたくり粉、なたね油	竹輪、青のり		食塩			
	ひじきの煮物	こんにゃく、三温糖	鶏肉、油あげ、ひじき	にんじん、えだまめ	酒、しょうゆ、みりん			
すまし汁		豆腐	玉葱、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩				
11水	ごはん	ごはん、強化米				631	25.0	288
	牛乳		牛乳			しょうもつ ふく ごぼうは、食物せんいがたくさん含まれているので、よくかんで食べなくてははいけな い、かみごたえのある食べ物です。食物せんいは、自然のブラシの働きをするの で、おなかの中をきれいにして、調子をよくしてくれます。		
	鶏のマーメイド焼き	マーメイド	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒			
	ツナとごぼうのサラダ	エッグケアマヨネーズ（卵なし）	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん				
みそ汁		油あげ、米みそ	キャベツ、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し				
12木	黒糖パン	黒糖パン				601	24.5	325
	牛乳		牛乳			ちりこんかんは、アメリカのメキシコ州 発祥で、牛肉や豚肉と豆をチリソースで煮 込んだ、スパイシーな料理です。給食では、大豆を使用しているため、成長期に 必要な、良質なたんぱく質や鉄分などをとることができます。		
	チリコンカン	じゃがいも、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、トマト	トマトケチャップ、赤ワイン、マギーブイヨン、ウスターソース、チリパウダー、食塩、こしょう、トマトピューレ、ドライパセリ			
	ドレッシングサラダ	イタリアンドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん				
13金	ごはん	ごはん、強化米				608	25.1	287
	牛乳		牛乳			あさ た あさ たいせつやぐめ のう 朝ごはんは食べてきましたか？ 朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎ ない、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を 元気に動 かすスイッチを入れることです。しっかりと食べてきましょう。		
	白身魚の揚げ煮	かたくり粉、なたね油、三温糖	ホキ	しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん、酒、食塩			
	キャベツサラダ	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん				
野菜スープ	じゃがいも	豚肉	ごまつな、玉葱、にんじん	がらスープチキン、しょうゆ、食塩、こしょう				
16月	ごはん	ごはん、強化米				606	26.0	354
	牛乳		牛乳			はっばうさい ちゅうかりよりり はっばうさい ばち しゅるい いみ 八宝菜は、中華料理のひとつです。八宝菜の「八」は「8種類」という意味では なく、「たくさんの」「数多の」という意味です。いろいろな野菜がたくさんはいついで ます。しっかりと噛んで味わってください。		
	八宝菜	かたくり粉	豚肉、厚揚げ、蒸しかまぼこ	キャベツ、チンゲンサイ、玉葱、たけのこ、にんじん、きくらげ	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
	中華サラダ	春雨、上白糖、ごま油、ごま	チキンささみ	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
ぶどうゼリー	ぶどうゼリー							
17火	ごはん	ごはん、強化米				621	23.6	405
	牛乳		牛乳			いちねんじゆびせ であわ やさい しゅん なつゆさ きゅうりは、一年中お店に出回っている野菜ですが、これから旬をむかえる夏野菜 です。水分がとても多く、暑い時期の水分補給にぴったりの食べ物です。給食で も、サラダなどと和え入るによく登場します。		
	いわしの甘露煮		いわしの甘露煮					
	和風サラダ	和風ドレッシング		もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん				
かしわごぼう汁	こんにゃく	鶏肉、厚揚げ	玉葱、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、酒、食塩				

にち 日 よう 曜	こんだ めい 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるものになる（赤）	おもに体の調子を整えるものになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
18 水	ごはん	ごはん、強化米				673	25.9	343
	牛乳		牛乳			き ぼ だいこん だいこん き ひ ほ つく たいようひかり 切り干し大根は、大根を切って日に干して作ります。太陽の光をうけてビタミンD がたっぷりふくまれています。このビタミンはカルシウムの吸収をよくするすくたの食 品です。今日は、みそ汁に使用しています。		
	鶏のからあげ	かたくり粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	食塩、こしょう、しょうゆ、酒、みりん			
	野菜ソテー		ウインナー	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン	しょうゆ、食塩、こしょう			
	切り干し大根のみそ汁		油揚げ、豆腐、米みそ	切り干しだいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
19 木	ミルクパン	ミルクパン				646	25.9	343
	牛乳		牛乳			きゅうしょく からだ いちじょうか 給食では、体の成長に欠かせないカルシウムをとるため、毎日必ず 牛乳 を出 しています。少しずつ、口に含みながら飲むと飲みやすいです。冷たい牛乳がおい しい季節になりました。丈夫な体をつくるためにしっかり飲みましょう。		
	焼きそば	焼きそばめん	豚肉、かまぼこ	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん	焼きそばソース（かつお節、いわし、むろ ふし）、ウスターソース、酒、食塩、白こ しょう			
	莪わかめサラダ	和風ドレッシング	莪わかめ	キャベツ、にんじん、きゅうり				
	パジャシュ		パジャシュ					
20 金	ポークカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	豚肉	玉葱、にんじん、枝豆、にんにく	ディナーカレールー(乳)、カレールウ、トマト ケチャップ、赤ワイン、食塩	620	21.2	279
	牛乳		牛乳			きゅうしょく まいにちやさいい つか やさい 給食には、毎日、野菜を使います。野菜は、からだの調子を整えて、かぜなどの 病気にかかりにくしてくれたり、おなかの調子をよくしてくれます。毎日、野菜を しっかり食べましょう。		
	グリーンサラダ	エッグケアマヨネーズ（卵なし）	ロースハム	キャベツ、きゅうり、グリーンアスパラカス				
23 月	ごはん	ごはん、強化米				639	25.2	274
	牛乳		牛乳			がっこうきゅうしやう 学校給食で使用しているみそは、さがけんさん だいすつ つか つく 酒、食塩、トマトケチャップ、赤ワイン、ト ロバンジャン、からスープチキン そは、日本 で昔から作られている伝統的な調味料です。みそ汁のほかにも、煮 物、和え物など、いろいろな料理に使われます。		
	揚げ鶏とじゃがいものチ リソース煮	かたくり粉、なたね油、じゃがいも、三温 糖	鶏肉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん				
	豚汁	ごんにやく	豚肉、厚揚げ、合わせみそ	ごぼう、だいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
24 火	しごごはん	ごはん、強化米			ゆかり粉	589	20.7	362
	牛乳		牛乳			ぶたにくなつ とぼう やくだ た もの あつ しょうよく とま え 豚肉は夏ばて予防に役立つ食べ物です。暑くて食欲がおちた時でも、しっかりと栄 養が取れるように、今日は冷しゃぶがサラダを作りました。850人分の豚肉をゆでて 冷やすのは大変な作業ですが、皆さんにしっかりと食べてもらいたいので、給食セン ターの調理員みんなで頑張ります。		
	冷しゃぶサラダ	クリームーごまドレッシング(ごま)	豚肉	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン				
	ワンタンスープ	ウェーブワンタン	鶏肉	玉葱、にんじん、こまつな、干し椎茸	からスープポーク、しょうゆ、酒、食塩、白こ しょう			
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						
25 水	ごはん	ごはん、強化米				614	28.9	291
	牛乳		牛乳			か た は しきぎ つた じょうぶ は つく よく噛んで食べることで、歯ぐきにより刺激が伝わり、丈夫な歯ぐきを作られます。 か えき で えき しょうかたす くち なか よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれい にし、歯を丈夫にしてくれます。		
	さばの照り焼き	三温糖	まさば	しょうが	しょうゆ、みりん、酒			
	きんぴら	ごんにやく、ごま、ごま油、三温糖	豚肉	ごぼう、さやいんげん、にんじん	しょうゆ、酒			
	すまし汁	おわらふ	竹輪	ほうれんそう、玉葱、にんじん	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食 塩			
26 木	ミルクパン	ミルクパン				628	20.7	416
	牛乳		牛乳			いろう こ やさいい りょうおなほよく からだしょうし かぼちゃは、色の濃い野菜の緑黄色野菜です。かぼちゃには、体の調子をととの えるビタミン類が多くふくまれているので、目の働きをよくしたり、病気から体を まも 守ってくれる働きがあります。		
	かぼちゃコロッケ	なたね油	かぼちゃコロッケ					
	フレンチサラダ	クリームーフレンチドレッシング、エッグケア マヨネーズ（卵なし）	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	食塩			
	せん切り野菜スープ		豚肉	キャベツ、玉葱、にんじん、えのきたけ	からスープチキン、白ワイン、食塩、白こ しょう			
27 金	ごはん	ごはん、強化米				585	24.7	377
	牛乳		牛乳			はんぺんは魚のすりみにやまいもなどをまぜて、ふわふわの食感に 仕上げた、魚のねり製品です。給食で使っている丸はんぺんは、 「すけそうだら」と「いとより」という魚をすり身にしてつくられ ています。		
	あつあつ鶏肉のたまご とじ		厚揚げ、鶏肉、たまご、さつまあげ	ごぼう、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、食塩			
	たくあんあえ	三温糖		たくあん、もやし、キャベツ、きゅうり	しょうゆ			
	はんぺん汁		はんぺん（やまいも）、わかめ	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食 塩			
30 月	チャーハン	ごはん、強化米、なたね油	豚肉、ベーコン	玉葱、にんじん、えだまめ、コーン	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	593	18.2	273
	牛乳		牛乳			わたし からだでいこうよくわ おも しょうちゅうどく こと 私たちの体の抵抗力が弱っていると、思わぬことから食中毒にかかる事がありま す。日頃から病気に強い丈夫な体を作っておきましょう。そのためには、早寝・早 起きと、バランスのとれた食事が大切です。		
	中華スープ		鶏肉、豆腐	玉葱、チンゲンサイ、きくらげ	からスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、こ しょう			
	マカロニサラダ	マカロニ、エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	食塩			