

令和8年 6月 学校給食予定献立表

神栖市立第一学校給食共同調理場 (☎0299-92-2030)

| 日 (曜日) |  献立名 カミスココくん ©神栖市 | 主な材料と食品分類 | | | | | | 調味料他 |
|--------------------|---|------------------|------------------------|------------------|--------------------------|-------------------------------|-------------|--|
| | | おもに体をつくる(あか) | | おもに体の調子を整える(みどり) | | おもにエネルギーになる(きいろ) | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 きのこ・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 種実類 | |
| (月) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | とりのからあげ(幼小2中3) | とり肉 | | | | ごむぎこ、でんぷん さとう | あぶら | しょうゆ |
| | こまつなともやしのナムル | | | こまつな | もやし | さとう | ごまあぶら、ごま | しょうゆ、酢 |
| | ラッキーわかめスープ | とうふ、なると | わかめ | にんじん | 玉ねぎ | | | しょうゆ、中華だし 塩ラーメンスープの素 こしょう |
| (火) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | きすごまフライ | きす | | | | パンこ、ごむぎこ でんぷん、さとう | ごま、あぶら | |
| | じゃがいものカレーそばろ | ぶた肉 | | にんじん | グリーンピース | じゃがいも、さとう でんぷん | あぶら | カレーこ、しょうゆ |
| | ワンタンスープ | ぶた肉、だいす | | チンゲンサイ にんじん | キャベツ、玉ねぎ しょうが | ごむぎこ、でんぷん さとう | あぶら | 酒、オイスターソース しょうゆ、からスープ 塩ラーメンスープの素 こしょう |
| (水) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | ハンバーグ玉ねぎソース | とり肉、ぶた肉 | | トマト | 玉ねぎ、にんにく しょうが | さとう | あぶら | しょうゆ、ほん酢 ソース |
| | きりぼしだいこんとツナのサラダ | まぐろみずに | | にんじん | きりぼしだいこん | | 和風ドレッシング | |
| | アルファベットスープ | ベーコン | | ほうれん草、にんじん | 玉ねぎ | マカロニ | | コンソメ、こしょう |
| ☆歯と口の健康週間(～10日まで)☆ | | | | | | | | |
| (木) | むぎわかめごはん(わかめごはんのもと)、牛乳 | | 牛乳 わかめごはんのもと | | | むぎごはん | | |
| | ちくわのかばやき(幼1小中2) | ちくわ | | | | でんぷん、さとう | あぶら | 和風だし、しょうゆ、酒 みりん |
| | ごぼうサラダ | | | にんじん | ごぼう、とうもろこし | | ごまドレッシング | |
| | こんさいのみそしる (小中)あおりんごグミ (ようちえん)はとくちのけんこうしょううかんゼリー | あぶらあげ、みそ ゼラチン | | にんじん、こまつな | だいこん、れんこん りんご | さといも さとう | | 和風だし |
| (金) | はちみつパン、牛乳 | | 牛乳 | | | はちみつパン | | |
| | ミートソースコロッケ | だいす、ゼラチン 牛肉 | | にんじん、トマト | 玉ねぎ | じゃがいも、パンこ さとう、でんぷん ごむぎこ | あぶら | ソース |
| | キャベツとコーンのサラダ | | | | キャベツ とうもろこし | | 玉ねぎドレッシング | |
| | クリームシチュー | とり肉 | スキムミルク、乳清粉 生クリーム、牛乳 | にんじん | 玉ねぎ マッシュルーム | じゃがいも、さとう | | シチューの素、コンソメ ハッシュメルソース クリームポタージュの素 |
| (月) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | かつおフライ | かつお | | | しょうが | パンこ、ごむぎこ でんぷん | あぶら | しょうゆ |
| | ブロッコリーのごまあえ | | | ブロッコリー にんじん | | さとう | ごま | しょうゆ |
| | なめこのみそしる | とうふ、みそ | | ほうれん草 | 玉ねぎ、なめこ | | | 和風だし |
| (火) | うどん、牛乳 | | 牛乳 | | | うどん | | |
| | きつねうどんじる | とり肉、あぶらあげ | | にんじん、こまつな | 長ねぎ、しめじ | | | しょうゆ、みりん、酒 |
| | さつまいもむしパン | | | | | さつまいも、ごむぎこ さとう | あぶら | |
| | いんげんとツナのサラダ かたぬきチーズ | まぐろみずに | チーズ | いんげん | | | ノンエッグマヨネーズ | |
| (水) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | ごぼういりハンバーグ | とり肉 | | | 玉ねぎ、ごぼう | パンこ、さとう | あぶら | しょうゆ、みりん |
| | キムタクいため | ぶた肉 | | | たくあん、玉ねぎ ほくさいキムチ | | ごまあぶら | しょうゆ |
| | しらたまだんごじる ※ようちえんはおべんとう | とり肉、あぶらあげ | | にんじん、ほうれん草 | 長ねぎ、だいこん | しらたまだんご | | しょうゆ、みりん 和風だし |
| (木) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | いわしフライ(ソース) | いわし | | | | パンこ、ごむぎこ | あぶら | ソース |
| | もやしのうめあえ | | | | もやし、きゅうり つめ | でんぷん、さとう | | 酢、しょうゆ |
| | けんちんじる (ようちえんのみ)ヨーグルト | とり肉、とうふ | | にんじん | ごぼう、だいこん | さといも | | しょうゆ、みりん 和風だし |
| ☆世界の料理～インド～☆ | | | | | | | | |
| (金) | ナン、のむヨーグルト | | のむヨーグルト | | | ナン | | |
| | サモサ | ぶた肉 | | にんじん、いんげん | 玉ねぎ | じゃがいも、ごむぎこ | あぶら、ごま | こしょう |
| | ひよこまめのサラダ | ひよこまめ | | | キャベツ とうもろこし | | コールスロドレッシング | |
| | キーマカレー | とり肉、だいす | | にんじん | 玉ねぎ、グリーンピース しょうが、にんにく | さとう | | カレールー、コンソメ ソース、ケチャップ |
| (月) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | さけのしおやき | さけ | | | | | | |
| | ひじきとだいずのもの | ちくわ、だいす | ひじき | にんじん | | さとう | あぶら | しょうゆ、和風だし みりん |
| | すいとんじる | とり肉、あぶらあげ | | にんじん、こまつな | 長ねぎ、だいこん | すいとん | | しょうゆ、みりん 和風だし |
| (火) | ちゅうかメン、牛乳 | | 牛乳 | | | ちゅうかメン | | |
| | みそラーメンスープ | ぶた肉、みそ | | にんじん | キャベツ、玉ねぎ もやし、とうもろこし | | | みそラーメンスープの素 中華だし、からスープ |
| | たこいりかまぼこ | たら、たこ | | | キャベツ、玉ねぎ しょうが | でんぷん、さとう | | みりん |
| | ポテトサラダ | | | にんじん | きゅうり | じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ | |
| (水) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | れんこんいりくだんご(幼小1中2) | とり肉 | | | れんこん、玉ねぎ | パンこ、さとう | あぶら | しょうゆ、みりん かつおだし、酢 |
| | ほうれん草とちりめんじゃこのあえもの がんとどきのもの | がんもどき、ちくわ | ちりめんじゃこ | ほうれん草 | もやし | だいこん、こんにやく グリーンピース | さとう | しょうゆ、和風だし みりん |

| 日 (曜日) | 献立名 カミスココくん ©神栖市 | 主な材料と食品分類 | | | | | | 調味料他 |
|-------------|----------------------------------|--------------------|-------------|------------------|-------------------|-------------------------------|------------|----------------------------------|
| | | おもに体をつくる(あか) | | おもに体の調子を整える(みどり) | | おもにエネルギーになる(きいろ) | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・小魚 海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜 きのこ・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 種実類 | |
| ★おもしろDAY★ | | | | | | | | |
| 18 (木) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | あじのマスタードやき | あじ | | パセリ | 玉ねぎ | パンこ | ノンエッグマヨネーズ | 酒、からし |
| | きんぴらごぼう | さつまあげ | | にんじん | ごぼう | さとう | あぶら、ごま | しょうゆ、みりん 和風だし |
| | こうやどうふのみそしる | こうやどうふ あぶらあげ、みそ | | こまつな、にんじん | 玉ねぎ | | | かつおぶし |
| | ノンエッグプリン | | | | | さとう | あぶら | |
| 19 (金) | ミルクパン、牛乳 | | 牛乳 | | | ミルクパン | | |
| | ポロニアステーキ | とり肉、ぶた肉 | | | 玉ねぎ、にんにく | でんぷん、さとう | あぶら | 香辛料 |
| | ジャーマンポテト | ベーコン | こなチーズ | | | じゃがいも | バター | こしょう |
| | おおきなかぶのスープ | とり肉 | | にんじん | キャベツ、玉ねぎ、かぶ | | | からスープ、コンソメ こしょう |
| ★まるごとかみすの日★ | | | | | | | | |
| 22 (月) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | かみすメンチ(ソース) | とり肉、ぶた肉 | | ピーマン | 玉ねぎ | パンこ、さとう でんぷん | あぶら | こしょう、ソース |
| | キャベツとスイートカクテルペッパーのサラダ | | | スイートカクテルペ パー | キャベツ | | 玉ねぎドレッシング | |
| | かみすたっぷりスープ (ようちえんのみ) チョコウエハース | ぶた肉、とうふ | | こまつな、にんじん | しいたけ、玉ねぎ | | | からスープ、コンソメ しょうゆ ココアパウダー |
| 23 (火) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | いなだのてりやき | いなだ | | | | さとう | | しょうゆ、みりん |
| | れんこんのきんぴら | さつまあげ | | にんじん | れんこん | ごま、さとう | あぶら | しょうゆ、みりん 和風だし |
| | かきたまじる | ぶた肉、とうふ たまご | | ほうれん草、にんじん | 玉ねぎ | でんぷん | | からスープ、コンソメ しょうゆ |
| 24 (水) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | つくばどりのつくね | とり肉 | | | 玉ねぎ | パンこ | | クチャップ |
| | チンジャオロースー | ぶた肉 | | ピーマン | たけのこ | でんぷん | | 青椒肉絲の素、しょうゆ |
| | えのきのすましじる メロンゼリー | とり肉、とうふ | わかめ | にんじん | 長ねぎ、えのき メロン | | | 和風だし、しょうゆ |
| 25 (木) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | いばらきけんさんまのかばやき | さんま | | | | でんぷん、さとう | あぶら、ごま | しょうゆ、みりん |
| | こまつなのおひたし | | | こまつな | もやし | | | めんつゆ |
| | さつまじる | とり肉、みそ | | ほうれん草 | 長ねぎ、しめじ | さつまいも | | 和風だし |
| 26 (金) | むぎごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | むぎごはん | | |
| | いばらきけんさんあつやきたまご | たまご | | | | でんぷん、さとう | あぶら | 和風だし、酢 しょうゆ |
| | もやしとピーマンのサラダ | | | ピーマン | もやし | | 塩中華ドレッシング | |
| | マーボー豆腐 | ぶた肉、おから とうふ | | にんじん、こまつな | こんにゃく、玉ねぎ しょうが | さとう、でんぷん | | 麻婆豆腐の素、しょうゆ 酒 |
| 29 (月) | ごはん、牛乳 | | 牛乳 | | | ごはん | | |
| | あかうおのしろだしふうみやき | あかうお | | | | さとう | | しょうゆ、みりん |
| | ほそぎりこんぶのもの とんじる | さつまあげ | ほそぎりこんぶ | にんじん | こんにゃく | さとう | あぶら | しょうゆ、酒、和風だし |
| | ソフトメン、牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトメン | | |
| 30 (火) | カレーなんばんじる | ぶた肉、なると あぶらあげ | | ほうれん草 | 玉ねぎ、しめじ 長ねぎ | でんぷん | | まるやかカレー カレーこ、和風だし みりん、しょうゆ |
| | コロツケ | ぶた肉 | | | 玉ねぎ | じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぷん | あぶら | しょうゆ、こしょう |
| | キャベツとハムのサラダ | ハム | | にんじん | キャベツ | | ごまドレッシング | |
| | | | | | | | | |

| 6月栄養量 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μg | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食塩相当量 g |
|-----------|---------------|------------|---------|-------------|---------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| 幼稚園 平均栄養量 | 454 | 18.3 | 13.9 | 254 | 3.1 | 150 | 0.38 | 0.33 | 21 | 1.7 |
| 小学生 平均栄養量 | 618 | 24.4 | 19.1 | 343 | 3.5 | 216 | 0.53 | 0.47 | 22 | 2.4 |
| 中学生 平均栄養量 | 778 | 29.8 | 22.1 | 374 | 4.5 | 250 | 0.69 | 0.52 | 27 | 2.9 |

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？



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、毎日の食べ方に気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

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

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。 | 塩分のとりに適量に気をつける。 |
|-----------------|---------------|-----------------|

食の未来のためにできること

| | | |
|----------------------------|-------------------------|----------------------|
| 食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る。 | 地球でとれたものや、環境に配慮した食品を購入。 | 食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす。 |
|----------------------------|-------------------------|----------------------|

- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主食は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主食は、中学校と同量です。