

令和8年



6月

よていこんだてひょう



平成小学校学校給食共同調理場

日	曜	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと	1食分 (kcal)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質		ビタミン	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	月	○	むぎごはん	コーンしゅうまい ビビンバ わかめスープ ひとくちりんごゼリー	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	あぶら こまあぶら こま	とりにく たまご ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ししいたけ コーン ぜんまい だいずもやし ねぎ えのきたけ	632 27.3 18.6 2.4	
2	火	○	むぎごはん 〔てづくり のりつくに〕	ししゃものアーモンドフライ しらたきのピリからいため さつまじる	こめ むぎ さとう さといも パンこ	あぶら こまあぶら こま アーモンド	ししゃも ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん	コーン だいこん ごぼう ねぎ	641 24.7 19.8 2.2	
加良部小学校6年生のリクエストです！												
3	水	○	にしよく あげパン 〔きなこ・ココア〕	れんこんとひじきのサラダ ボークビーズ さくらんぼ	パン さとう じゃがいも	あぶら こま マヨネーズ なまクリーム	きなこ ツナ だいず ぶたにく	牛乳 ひじき こなチーズ	にんじん トマト	れんこん えだまめ たまねぎ グリーンピース さくらんぼ	715 28.4 27.9 2.4	
虫歯予防こんだて												
4	木	○	ごはん	ぶたにくのみそやき かみかみかいそうサラダ あずかじる かじゅうグミ	こめ さとう じゃがいも グミ	こまあぶら	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	牛乳 わかめ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ えだまめ たまねぎ だいこん	703 29.1 22.8 2.0	
5	金	○	むぎごはん	ハヤシライスソース じゃがいものハニーサラダ れいとうパイン	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら なまクリーム	ぎゅうにく	牛乳 スキムミルク	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ パイン	670 19.9 21.6 2.2	
8	月	○	ごはん	シュンユイ きゅうりともやしのナムル わんたんスープ	こめ でんぶん さとう わんたん	あぶら こまあぶら こま	さば ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり もやし コーン はくさい ねぎ だけのこ しいたけ	649 23.3 23.2 2.1	
9	火	○	せわり コッパパン	やきフランクフルト ツナとわかめのサラダ やきそば	パン さとう ちゅうかめん	あぶら	とりにく ツナ ぶたにく いか なんと	牛乳 わかめ あおのり	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ もやし	709 28.5 31.6 3.8	
県民の日こんだて												
10	水	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう ビーナッツあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅうプリン	こめ むぎ でんぶん さとう じゃがいも プリン	あぶら ビーナッツ	たまご いわし みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし たまねぎ	671 23.5 18.8 2.8	
11	木	○	にんじん ピラフ	とうふのグラタン コンソメスープ れいとうみかん	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター オリーブオイル	ツナ とうふ ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	マッシュルーム コーン たまねぎ しめじ キャベツ みかん	659 23.8 24.2 2.7	
平成小の4年生がどうまめの さやむきをします！												
12	金	○	ごはん	さけのしおこうじやき ゆでそらまめ かんこくふうにくじゃが ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	あぶら こま	さけ ぎゅうにく	牛乳 ヨーグルト	パブリカ	そらまめ たまねぎ ねぎ	715 28.7 20.2 1.9	
16	火	○	スパゲティー	ナポリタンソース わかめサラダ チョコチップスコーン	スパゲティー さとう こむぎこ チョコレート	あぶら こまあぶら こま バター	ぶたにく ベーコン	牛乳 こなチーズ わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ もやし マッシュルーム きゅうり	665 23.3 25.7 2.4	
17	水	○	チャーハン	はるまき にくだんごとはくさいのスープ クリームすいか	こめ さとう むぎ でんぶん はるまきのかわ たまご こむぎこ はるさめ	あぶら こまあぶら	ぶたにく なんと たまご とりにく	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ だけのこ はくさい もやし すいか	667 26.4 19.9 2.6	
18	木	○	ごはん	ハンバーグおろしソースかけ もやしのあえもの しらたまじる	こめ パンこ さとう しらたま	あぶら こまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ だいこん レモン もやし きゅうり コーン ねぎ	662 24.3 20.4 1.7	
19	金	○	はつがまい ごはん	ボークカレー コールスローサラダ てづくりあじさいふうにしよくゼリー	こめ はつがまい じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	ぶたにく ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご コーン キャベツ	697 22.7 19.1 2.0	
22	月	○	えだまめ ごはん	まんだいのこうみあげ わふうサラダ どさんこじる	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら こま バター	まんだい ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えだまめ ねぎ えのきたけ もやし コーン	645 28.8 21.5 2.6	
23	火	○	こくとうパン 〔てづくり ブルーベリー ジャム〕	とりにくのマリネやき こふきいも ラビオリスープ	パン じゃがいも さとう こむぎこ	バター	とりにく ぶたにく	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ブルーベリー レモン	623 29.5 15.7 2.7	
24	水	○	とりめし	てづくりさつまあげ きゅうりのなんばんづけ すましじる パニラウエハース	こめ むぎ さとう ふ でんぶん ウエハース	あぶら こまあぶら	とりにく いとよりだい たまご みそ なんと	牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう グリーンピース ねぎ えだまめ きゅうり えのきたけ	581 25.5 15.5 2.6	
25	木	○	ごはん	ぼうぎょうざ パンサンデー マーボーとうふ ひとくちピーチゼリー	こめ さとう ぎょうざのかわ はるさめ でんぶん ゼリー	あぶら こまあぶら	ぶたにく たまご ハム みそ とうふ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり しいたけ だけのこ たまねぎ	671 27.6 20.5 2.3	
26	金	○	わかめごはん	ポテトコロッケ（ソース） ごまじゃこサラダ きりぼしだいこんのようふうみそしる	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら こまあぶら こま オリーブオイル	ぶたにく ベーコン みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ きりぼしだいこん	694 23.3 23.2 2.7	
29	月	○	ピザトースト	こんにゃくサラダ アルファベットスープ オレンジ	パン さとう マカロニ	あぶら	ハム ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン オレンジ	592 25.3 22.0 2.9	
30	火	○	むぎごはん 〔てづくり しそひじき ふりかけ〕	とりにくのからあげ ツナとやさしいごまあえ のっぺいじる	こめ むぎ でんぶん さとう さといも	こまあぶら あぶら こま	とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ ししいたけ	671 28.8 21.8 2.1	
6月は食育月間です								学校給食摂取基準（基準）		月平均		
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知識、技能、態度の基礎となります。								熱量：650kcal		663		
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知識、技能、態度の基礎となります。								たんぱく質：26.8g(範囲21.1～32.5g)		25.8		
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知識、技能、態度の基礎となります。								脂質：18.1g(範囲14.4～21.7g)		21.6		
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知識、技能、態度の基礎となります。								食塩相当量：2.0g以下		2.4		
★加良部小学校6年生のリクエストメニュー★ 加良部小学校の6年生は、昨年度5年生の時に、残さず食べることに学習し、12月からは毎日給食の残りがほとんどありません。また、他の学年にも呼びかけてくれ、学校全体の残食を大きく減らすことができました。												

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。



★加良部小学校6年生のリクエストメニュー★

加良部小学校の6年生は、昨年度5年生の時に、残さず食べることに学習し、12月からは毎日給食の残りがほとんどありません。また、他の学年にも呼びかけてくれ、学校全体の残食を大きく減らすことができました。今月と来月で6年生のリクエストメニューを入れますので楽しみにしてください！