

令和6年（2024年） 6月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳  がつきます。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい				エネルギー (kcal)	
			             					
			おもにからだをつくる もとなるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの	ちょうみりょう		
			(あかのグループ)	(みどりのグループ)	(きいろのグループ)		小 中	
3	月	ごはん			ごはん		635	
		マーボーあつあげ	あつあげ,ぶたにく	たまねぎ,たけのこ,にんじん,ねぎ,にら, しいたけ,にんにく,しょうが	さとう,かたくりこ, ごまあぶら	みそ,しょうゆ,さけ, ちゅうかスープ,トウバンジャン	786	
		くきわかめのあえもの	くきわかめ,チキンハム	きゅうり,にんじん	さとう,ごまあぶら	しょうゆ,す,いちみつがらし		
4	火	コッペパン			コッペパン		568	
		ハンバーグ	ハンバーグ			ケチャップ,ソース,ワイン	699	
		かいそうサラダ	かいそうミックス,わかめ	きゅうり		あおじそドレッシング		
		ABCマカロニスープ	ベーコン	たまねぎ,もやし,にんじん,セロリ, にんにく	マカロニ	コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう		
5	水	ごはん			ごはん		703	
		はっぼうさい	ぶたにく,いか,えび	はくさい,たまねぎ,たけのこ,にんじん,ねぎ, しょうが,しいたけ	さとう,ごまあぶら, かたくりこ	しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ, しお,こしょう	821	
		はるまき	はるまき		あぶら			
6	木	コッペパン			コッペパン		678	
		とりにくのレモンソース	とりにく	れもんかじゅう	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ,さけ,しお	839	
		ひじきナムル	ひじき	もやし,こまつな,にんじん	ごまあぶら,さとう	しょうゆ		
		フルーツあんじん		みかん,パイン,もも	あんにとどうふ,さとう			
7	金	げんりょうわかめごはん			わかめごはん		618	
		きつねうどん	あぶらあげ,かまぼこ	にんじん,しいたけ,ねぎ	うどん,さとう	かつおだし,こんぶだし,しょうゆ, さけ,みりん,わふうだし,しお	762	
		ごぼうサラダ	ハム	キャベツ,ごぼう,ほうれんそう	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう		
10	月	ごはん			ごはん		587	
		じゃがいものそばろに	とりにく	たまねぎ,にんじん,いんげん,しょうが	じゃがいも,さとう	しょうゆ,さけ,みりん	720	
		しゃきしゃきうめこんぶあえ	かまぼこ,かつおぶし,しおこんぶ	きゅうり,にんじん,きりぼしだいこん	ごま,さとう	うめびしお,しょうゆ		
11	火	げんりょうパン			コッペパン		624	
		スパゲッティーナポリタン	ぶたにく,ソーセージ, こなチーズ	たまねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン	スパゲッティー,バター	ケチャップ,ソース,コンソメ, しお,こしょう	770	
		ツナとコーンのサラダ	ツナ	キャベツ,コーン,レモンかじゅう	さとう,あぶら	しょうゆ,す,こしょう		
		ミルメーク (小・中のみ)			ミルメーク			
12	水	ごはん			ごはん		705	
		ほねくのいそべあげ	ほねく,あおのり		こむぎこ,あぶら		822	
		しんしょうがいりすのもの	わかめ	きゅうり,しんしょうが	さとう	す,しょうゆ,しお		
13	木	とんじる	とうふ,ぶたにく,あぶらあげ	だいこん,ごぼう,こんにゃく,にんじん,ねぎ	さつまいも	かつおだし,みそ	676	
		ターメリックライス			ターメリックライス		843	
		だいずいりキーマカレー	ぶたにく,ぎゅうにく,だいず	たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト, にんにく,しょうが	あぶら	カレールウ,ケチャップ,ソース, スーパーストック,カレーこ,しお, ガラムマサラ		
		こうやどうふとチーズの コロコロサラダ	こうやどうふ,チーズ	きゅうり,にんじん,コーン	さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん,す,こしょう		
14	金	ごはん			ごはん		603	
		くじらのたつたあげ	くじら	りんご,しょうが,にんにく	かたくりこ,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん	743	
		しおこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ,にんじん	ごま			
17	月	あさりのみそしる	あさり,あぶらあげ	こんにゃく,えのき,ねぎ	じゃがいも	かつおだし,みそ	620	
		キムチどん			むぎごはん		771	
		ぶたにく		たまねぎ,はくさいキムチ,はくさい,にら, にんじん,にんにく,しょうが	さとう,ごまあぶら	しょうゆ,さけ,トウバンジャン		
18	火	ナムル		もやし,こまつな	ごま,ごまあぶら	しょうゆ		735
		すもも		すもも				
		コッペパン			コッペパン		625	
19	水	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ		あぶら		735	
		ポトフ	ソーセージ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,セロリ	じゃがいも	コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう		
		ごはん			ごはん		642	
20	木	さばのみそに	さばのみそに				805	
		ごまあえ		ほうれんそう,もやし	ごま,さとう	しょうゆ		
		とうがんのすましじる	とうふ,かまぼこ,あぶらあげ	とうがん,にんじん,えのき,ねぎ		かつおだし,しょうゆ,さけ,しお		
21	金	ごはん			コッペパン		677	
		しろみざかなのチリソース	メルルーサ	にんにく,しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう	ケチャップ,チリソース,しお, こしょう	824	
		かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう,とりにく, スキムミルク,こなチーズ	かぼちゃ,たまねぎ,パセリ	バター	クリームスープ,コンソメ,しお, こしょう		
		オレンジ		オレンジ				
22	土	げんりょうごはん			ごはん		664	
		ひやしちゅうか	ハム	きゅうり,もやし,にんじん,コーン,しいたけ	ちゅうかめん	しょうゆ,ひやしちゅうかだれ	819	
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ,しょうが	あぶら,さとう	しょうゆ,さけ,みりん		
23	日	ごはん			ごはん		640	
		いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ,あぶら,さとう	しょうゆ,さけ,みりん	788	
		はりはりつけ		きゅうり,きりぼしだいこん	さとう	す,しょうゆ		
		キャベツとたまねぎのみそしる	とうふ,あぶらあげ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ねぎ		かつおだし,みそ		
24	月	メロンパン			メロンパン		620	
		ボーグビーンズ	いんげんまめ,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,いんげん,しめじ,トマト	じゃがいも,さとう	ケチャップ,コンソメ	730	
		カラフルサラダ	ツナ	こまつな,コーン,パプリカ,えだまめ, レモンかじゅう	オリーブオイル,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう		
25	火	ごはん			ごはん		596	
		ざわらのしおやき	ざわら			しお	725	
		きゅうりとこんにゃくのサラダ		きゅうり,こんにゃく,にんじん	さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,す		
26	水	あいしょうじる	ぎゅうにゅう,ベーコン	たまねぎ,にんじん,えのき	じゃがいも	かつおだし,みそ,こしょう	805	
		コッペパン			コッペパン			651
		てづくりチキンカツ	とりにく,たまご		こむぎこ,パンこ,あぶら	しお,こしょう		805
		ポイルキャベツ		キャベツ				
27	木	ソース				ソース	618	
		BLTスープ	ベーコン	レタス,たまねぎ,トマト,セロリ,にんにく		コンソメ,しょうゆ,しお,こしょう		
		ごはん			むぎごはん		771	
28	金	カレーライス	ぎゅうにく,ぶたにく	たまねぎ,にんじん,いんげん,にんにく, しょうが	じゃがいも	カレールウ,ケチャップ,ソース, スーパーストック,カレーこ	771	
		だいこんツナサラダ	ツナ	だいこん,ほうれんそう,レモンかじゅう	さとう,あぶら	しょうゆ,す,こしょう		

※材料 等の都合により献立 内容を変更することがあります。ご了承ください。

※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマーク  の日にはスプーンがつきます。



くどやまちょうがっこうきゅうしょく
九度山町学校給食センター

さわやかな季節はあっという間で、梅雨入りももうすぐでしょうか。これから夏にかけて気温も湿度も高くなります。手洗いなど身の回りの衛生には十分気をつけましょう。蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきますが、しっかり食事、しっかり運動、しっかり睡眠を心がけ、これからくる夏の本格的な暑さに負けない体をつくりましょう。

6月は食育月間です。給食では「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねるとともに、給食を生きた教材として、食に関するさまざまな知識を身につけていってほしいと思います。



食育で育てたい「食べる力」



食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、**知育・徳育**
おおよび**体育**の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができる人間を育てること

○6月4日～10日は「^は歯^{くち}と^{けんこうしゅうかん}口の健康週間」です○

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるためには、歯と口が健康でなくてはなりません。歯と口の健康を保つ
 ためには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活や、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。
 よく噛んで食べることで、だ液がたくさん出てむし歯予防になります。消化吸収もよくなるし、食べものの味をよく
 味わうこともできます。よく噛んで食べるといいことがたくさんありますね。さあ、それでは歯と口の健康クイズに
 チャレンジしましょう。

歯と口の健康 3択クイズ

Q1

は？

①



Q2

24



24



Q4

20



50

いふ？



ごたえ ごたえ

Q1 = ① (1) イキツが入るのを防ぎ、むし類を予防する役割もある。 いきてつ いる へんぎ ぶし しのぎ ぼうぎょ する 役割 もある。

Q2 = ① (1) 飯を多く出す食べ方がいい。 いひ べん おく 出す 食べる いい。

Q3 = ② あひだ ながく つかう こと できる。

Q4 = ① (1) ぬいごとおおきいばいと ぬいご と おおきい ばい と

Q5 = ② (1) おみごたえのある食料に使う工夫をする。 おみごたえ がある しょくりょう に 使う 工夫 を する。