

令和8年(2026年) 6月 学校給食献立表

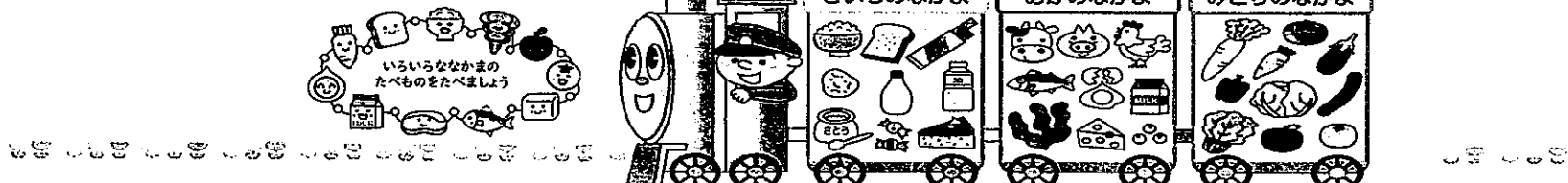
九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳がつきます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。

日 曜 日		こんだてめい	ざいりよう			ちようみりよう	23歳以下 (kcal)
			おもにエネルギーのもとになるもの (さいりのグループ)	おもにからだをつくるもとになるもの (あかのグループ)	おもにからだのちようしきをとどのえるもとになるもの (みどりのグループ)		小 中
1	月	ごはん	ごはん				609
		ママーあつあげ	さとう、ごまあぶら、じゃがいもでんぶん	あつあげ、ぶたひき肉、香辛みそ	たまねぎ、なす、にんじん、ほししいたけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと、トウバンジャン	696
		ちゅうかひたし	ごまあぶら	ひじき	もやし、こまつな	オイスターソース、しょうゆ、こしょう	
2	火	ごはん	ごはん				
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも、さとう	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、さけ、みりん	701
		にんじんしりしり	ごま、さとう、ごまあぶら	ツナ	にんじん、レモンがじゅう	しょうゆ、れもんかじゅう	
3	水	ごはん	ごはん				
		ぶたキムチいため	ごま、さとう、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさいキムチ	しょうゆ、す、さけ、こしょう	710
		もやしのナムル	ごまあぶら、ごま		もやし	しょうゆ	
4	木	みそポテト	じゃがいも、じゃがいもでんぶん、あぶら、さとう	みそ		しょうゆ	
		ごはん	ごはん				690
		いわしのうめに		いわしのうめに			
5	金	たくあんあえ		かつおぶし	だいこんつけもの、キャベツ、にんじん	しょうゆ	
		ぐだくさんみそしる	じゃがいも	わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	だしパック	
		ごはん	ごはん				646
6	土	ほっほうさい	さとう、ごまあぶら、じゃがいもでんぶん	ぶたにく、いか	ほくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、あおなづき、しょうが、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと、しお、こしょう	733
		はるまき	あぶら	はるまき			
		おぎごはん	おぎごはん				625
7	日	ポークカレー	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	あかワイン、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、カレー、こしょう	693
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト	パイナップル(缶詰)、もも(缶詰)、バナナ、温州みかん(缶詰)		
		ごはん	ごはん				590
8	月	しろみさかなフライハニーマスタードソース	マヨネーズ、はちみつ、さとう	しろみさかなフライ(ホキ)		しょうゆ、つぶひりマスタード	677
		キャベツのれもんずあえ	さとう		キャベツ、こまつな、にんじん、レモンがじゅう	れもんかじゅう、す、しょうゆ	
		きりぼしだいこんいりみそしる	じゃがいも	わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	だしパック	
9	火	ごはん	ごはん				592
		ホキのマヨネーズやき	マヨネーズ	ホキ		しょうゆ	687
		ツナとキャベツのサラダ	さとう、あぶら	ツナ	キャベツ、こまつな、とうもろこし	す、しお、こしょう	
10	水	トマトスープ	しろいんげんまめ、じゃがいも、オリーブあぶら	ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく	トマトピューレ、コンソメスープのもと、しょうゆ、しお、こしょう、バジル	
		ごはん	ごはん				590
		とりにくのスパイシーやき		とりにく	にんにく	しょうゆ、しお、オールスパイス	715
11	木	コールスローサラダ	さとう、あぶら		キャベツ、こまつな、とうもろこし	す、しお、こしょう	
		ABCマカロニスープ	ABCマカロニ、じゃがいも、あぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ	コンソメスープのもと、しお、こしょう、バセリ	
		ごはん	ごはん				616
12	金	チーズはんぺんフライ	あぶら	チーズはんぺんフライ			703
		グリーンサラダ	わふうドレッシング		キャベツ、こまつな、もやし	わふうドレッシング	
		かぼちゃのみそしる	わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ	だしパック		
13	土	ごはん	ごはん				665
		とりにくのからあげ	じゃがいもでんぶん、あぶら	とりにく	しょうが、にんにく	しょうゆ、さけ	752
		やさしいごまずあえ	ごま、さとう		キャベツ、とうもろこし、おきえだまめ	しょうゆ、す	
14	日	わかめスープ	じゃがいも、ごまあぶら	わかめ、とうふ	たまねぎ、ほくさい、にんじん、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと	
		ごはん	ごはん				596
		さばのみそに		さばのみそに			
15	月	ごまあえ	ごま、さとう		ほくさい、こまつな、にんじん	しょうゆ	683
		とうがんのすましじる		かまぼこ、とうふ、あぶらあげ	とうがん、にんじん、えのきたけ、あおなづき	だしパック、しょうゆ、さけ	
		しよくパン	しよくパン				
16	火	ポテトミートコロケ	あぶら	ポテトミートコロケ			816
		カラフルサラダ	オリーブあぶら、さとう	ツナ	レモンがじゅう、こまつな、とうもろこし、あかピーマン、おきえだまめ	しょうゆ、す、こしょう、しお	
		チャウダー	しろいんげんまめ、じゃがいも、あぶら	とりにく、だいず、ぎゅうにゅう、だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん、おきえだまめ	ベシメルソース、コンソメスープのもと、しお、こしょう、バセリ	
17	水	わかめごはん	わかめごはん				582
		きんぴらつつみやき		わふうきんぴらつつみやき			700
		ツナポテトサラダ	じゃがいも、さとう、あぶら	ツナ	きゅうり、とうもろこし、にんじん	す、しお、こしょう	
18	木	だいこんのみそしる		わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	だいこん、たまねぎ、ぶなしめじ	だしパック	
		げんりようごはん	ごはん				640
		かやくうどん	うどん	とりにく、かまぼこ	ほししいたけ、あおなづき	しょうゆ、しお、みりん、さけ	731
19	金	てづくりかきあげ	さつまいも、ごまご、あぶら	ほねく	たまねぎ、にんじん	わふうだしのもと、しお	
		しそひじきあえ		しそひじき	キャベツ、こまつな		
		ごはん	ごはん				621
20	土	ハンバーグケチャップソース	さとう	鶏肉と豚肉のハンバーグ		ケチャップ、ウスターソース、あかワイン	744
		じゃこやさいのごまマヨネーズあえ	ごま、マヨネーズ	ちりめんじゃこ	だいこん、こまつな、にんじん	しょうゆ、す	
		ポテトスープ	じゃがいも、あぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、セロリ	コンソメスープのもと、しお、こしょう、バセリ	
21	日	ごはん	ごはん				597
		さわらのたつたあげ	あぶら	さわらのたつたあげ			684
		かいそうサラダ	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ほししいたけ	あおじそドレッシング	
22	月	ぶたじる		かいそうミックス	きゅうり、とうもろこし	だしパック	
		げんりようごはん	ごはん				643
		ソースやきそば	ちゅうかめん、あぶら	ぶたにく、いか	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	ウスターソース、ケチャップ、こしょう、しお	756
23	火	ツナとわかめのサラダ	ごま、さとう、あぶら	ツナ、わかめ	きゅうり	す、しお	
		ごはん	ごはん				
		いわしのかばやきふ	じゃがいもでんぶん、あぶら、さとう	いわしのひらき	しょうが	しょうゆ、さけ、みりん	721
24	水	はるさめサラダ	はるさめ、ごま、さとう、あぶら		きゅうり、にんじん	す、しょうゆ	
		さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ、とうふ、みそ	たまねぎ、こまつな、ぶなしめじ	だしパック	
		ごはん	ごはん				600
25	木	ぶたにくのしょうがやき	さとう、あぶら	ぶたにく	しょうが、たまねぎ、ピーマン	しょうゆ、みりん	687
		ごぼうサラダ	ごまドレッシング		ごぼう、きゅうり、とうもろこし	ごまドレッシング	
		わかめとうふのみそしる	じゃがいも	わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、えのきたけ	だしパック	
26	金	げんりようごはん	ごはん				599
		ひやしちゅうかそば	ちゅうかめん、さとう	パム	きゅうり、もやし、にんじん、とうもろこし、ほししいたけ	しょうゆ、ひやしちゅうかスープ	749
		やきぎょうざ		ぎょうざ		しょうゆ、さけ、みりん、す	
27	土	ごはん	ごはん				
		あじなばんづけ	じゃがいもでんぶん、あぶら、さとう	あじ	たまねぎ	す、しょうゆ、いちみつがらし	730
		こうどうふとチーズのサラダ	さとう、あぶら	こうどうふ、チーズ	きゅうり、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、さけ、みりん、す	
28	日	じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ、あぶらあげ、とうふ、みそ	もやし、こまつな、ぶなしめじ	だしパック	

※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。スプーンマークの目にはスプーンがつきます。





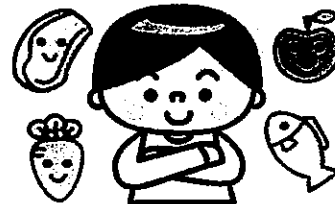
6月給食だより

令和8年度 九度山町学校給食センター

未来へつながる「食」を考えよう

わたし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？

6月は食育月間



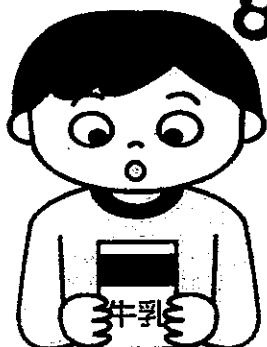
●自分の健康のためにできること

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	塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する
-----------------------	----------------------	-------------------------------

●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	地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ	食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

? 6月は牛乳月間です!



6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことにについて、理解を深める機会にしましょう。

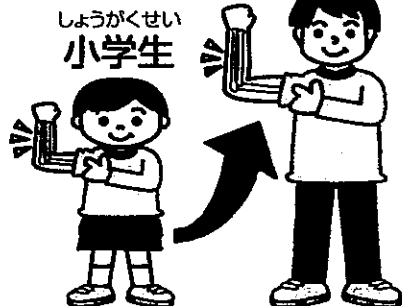
給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくられます。だから給食では牛乳が出るのです。

カルシウムの量

20歳

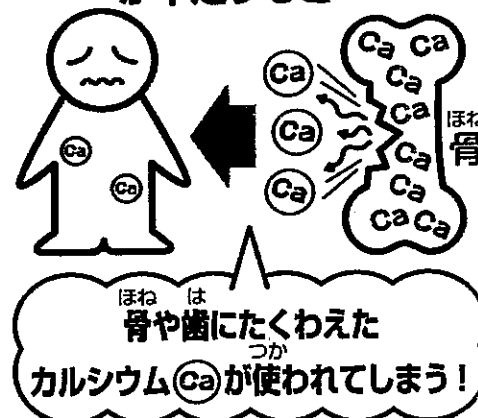
小学生



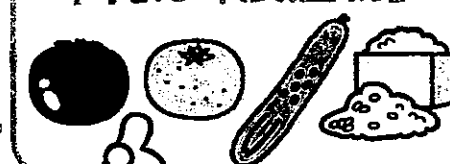
今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...



牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!

農産物以外の食品

