

よくかんで ゆっくりと  
たべましょう！

食べ物のどにつまらないように、  
ましよう。もち、パン、丸い形(球形)、つる  
つるした物は特に注意！

# 令和8年6月分 献立表



(22回)

Bブロック (菅原小、豊岡小、絹西小、菅生小、水海道西中)

常総市豊岡学校給食センター

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類							栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
1月	カレーライス (おぎごはん なつやさいカレー) 牛乳 オムレツ フルーツとナタデココのりんごゼリーあえ	ぶたにく	牛乳 牛乳	にんじん じゃがいも ピーマン トマト	しょうが スズキ-こ えだまめ にんにく たまねぎ なす	ごはん おぎ	あぶら	カレールウ カレー-こ	小 679 中 795	2.1 2.5
2火	コッペパン 牛乳 ローストチキン コーンサラダ (コーンクリームドレッシング) ペンのクリームに	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	コッペパン		あかワイン みりん しょうゆ ドレッシング しょう じゅ-わい しお 和イトリス ようぼう	小 660 中 811	2.7 3.3
3水	ごはん 牛乳 ちくわのかばやき (1. 2. 2. 2) ピリからにくじゃが とうふのスープ	ちくわ ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな じゃがいも	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しょうが	ごはん	あぶら	さけ みりん しょうゆ しょうゆ さけ コチュジャン わふうだし がらすプ さけ しょうゆ しお しょう	小 678 中 815	2.5 2.8
4木	★ よくかんでたべよう!かみかみこんだて ★ ~ 6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です! ~									
	きつねうどん (ソフトめん きつねじる) 牛乳 やさいかきあげ えだまめサラダ (たまねぎドレッシング)	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ だいこん ほししいたけ たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	ソフトめん さとう		さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	小 664 中 817	2.4 2.9
5金	★ げんえん こんだて ★									
	ごはん 牛乳 チキンチキンカレーごぼう きりほしだいこんのナムル (しおちゅうかドレッシング) フォー	とりにく	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう えだまめ きりほしだいこん キャベツ きゅうり もやし だいこん ほししいたけ しめじ しょうが	ごはん	あぶら	さけ しょうゆ みりん さけ カレー-こ ドレッシング しょうゆ ちゅうかだし がらすプ しょうゆ しお	小 674 中 833	1.7 2.1
8月	★ にゅうばい こんだて ★ ~ 今年の「入梅」は、6月11日です! ~									
	ごはん 牛乳 いわしのうめに やきにくいため いらたまみそじる	いわし ぶたにく	牛乳	いわし にんじん ピーマン にんじん にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ たけのこ ほししいたけ	ごはん	あぶら	しょうゆ うめず さけ やきにくのたれ かつおぶし	小 639 中 778	2.2 2.5
9火	シュプールパン 牛乳 ミートコロッケ シーザーサラダ (シーザードレッシング) ムギムギコンソメスープ	とりにく	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ	シュプールパン	あぶら		小 653 中 793	2.1 2.6
10水	ごはん はっこうにゅう (プレーン) ぶたにくのねぎしおやき こんにゃくのいりに ごまみそとうにゅうじる	ぶたにく さつまあげ	はっこうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ だいこん しめじ えだまめ ねぎ もやし れんこん	ごはん	あぶら	さけ しおだれ さけ しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし みりん さけ しょうゆ	小 651 中 818	2.1 2.5
11木	ちゃんぽんめん (ソフトめん ちゃんぽんじる) 牛乳 とうふナゲット (2. 2. 2. 3) はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	ぶたにく かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ もやし たけのこ とうもろこし しょうが	ソフトめん さとう	あぶら	とんこつラーメンスープ しょうゆ さけ ちゅうかだし オイスターソース	小 620 中 829	2.9 3.7
12金	ごはん 牛乳 やきシューマイ (2. 2. 2. 3) チャプチェ えびボールスープ	ぶたにく ぶたにく えび たら	牛乳	にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ しめじ ねぎ たまねぎ もやし はくさい ほししいたけ	ごはん	あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン ちゅうかだし みりん しょうゆ ちゅうかだし ようぼうだし しょうゆ しお しょう	小 620 中 788	1.9 2.3
15月	ごはん 牛乳 あじのしおこうじやき キムタクいため じゃがいものみそじる はちみつレモンゼリー	あじ ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん にんじん こまつな	はくさいキムチ たくあん ねぎ だいこん レモン	ごはん	あぶら	しおこうじ しょうゆ さけ ちゅうかだし かつおぶし	小 710 中 861	2.1 2.5
16火	★ せかいのりょうり (アメリカ) ★ ~ サッカーワールドカップが開催されます! ~									
	ハンバーガー (きれめいりまるパン ハンバーグパベキューソース) 牛乳 チリコンカン パスタスープ	とりにく だいたず	牛乳	にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく りんご レモン にんにく たまねぎ たまねぎ とうもろこし はくさい	きれめいりまるパン さとう パンこ	とんし	しょうゆ ケチャップ ウスターソース ようぼうだし あかワイン クスターソース チリソース チリパウダー ケチャップ しょうゆ しょうゆ しょうゆ 和イトリス しお じゅ-わい ようぼう	小 643 中 804	2.9 3.7
17水	ごはん 牛乳 あげぎょうざ (2. 2. 2. 3) マーボーなす わかめスープ	ぶたにく ぶたにく だいたず なると とうふ	牛乳	にんじん にんじん にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく なす ほししいたけ ねぎ たまねぎ たまねぎ キャベツ きくらげ	ごはん	あぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン ちゅうかだし しょうゆ しお	小 641 中 829	2.1 2.5
18木	ごはん 牛乳 かにかまぼこのいそべあげ (2. 2. 2. 3) かほちやサラダ (ソイドレッシング) にくやさじじる	かにかまぼこ	牛乳	にんじん かほちや にんじん こまつな	えだまめ だいこん しめじ ねぎ	ごはん	あぶら	しお さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ	小 630 中 799	1.4 1.8
19金	★ しょくいくのひ ★ ~ 毎月19日は「食育の日」です! ~									
	キンパツアイス (ごはん キンパツアイス) 牛乳 とうもろこし イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)	とりにく	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ とうもろこし だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	ハヤシルク デミグラスソース ようぼうだし	小 711 中 859	2.1 2.4

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						調味料他	栄養価	
		おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		<1群> 魚・肉 卵・豆・豆製品	<2群> 牛乳 小魚・海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜・きのこ・果物	<5群> 穀類 いも類・砂糖	<6群> 種実類・油脂			
茨城	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ (2.2.2.3) きゅうりのそくせきづけ とんじる		牛乳			ごはん でんぶん		さけ しょうゆ あさづけのもと さけ わふうだし	小 667 中 847	2.1 2.5
た	こめパン 牛乳 ぶたにくのこうそうやき ポテトサラダ (ごまドレッシング) かぼちゃスープ	ぶたにく	牛乳	にんじん たまねぎ きゅうり	たまねぎ きゅうり たまねぎ マツジユルム キャベツ	こめパン じゃがいも		シーズニングスパイス しるワイン ドレッシング あぶら	小 624 中 782	2.0 2.6
よ	ごはん 牛乳 さばのピリッとジャン キャベツのうまに なすとたまねぎのみそしる	さば ぶたにく あひらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	しょうが にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ なす たまねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん でんぶん	あぶら あぶら ごまあぶら	さけ す しょうゆ トウバンジャン おけ ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ かつおぶし	小 702 中 873	2.3 2.8
W	とりにくうどん (ソフトめん とりにくしる) 牛乳 あつやきたまご じゃがいものそぼろに	とりにく あひらあげ たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん たまねぎ しょうが	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	ソフトめん さとう でんぶん	あぶら あぶら	さけ しょうゆ みりん かつおぶし こんぶ しょうゆ みりん わふうだし	小 637 中 799	2.8 3.3
e	ごはん 牛乳 つくばどりのチキンカツ (ソース) ぶたにくとごぼうのいりに だいこんともやしちゅうかスープ	とりにく ぶたにく みそ とうふ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	しょうが ごぼう えだまめ だいこん もやし えのきたけ	ごはん パンでんぶん ちゅうか しらたき さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	ソース さけ しょうゆ みりん わふうだし ちゅうかだし しょうゆ こしょう しあ	小 639 中 767	1.6 1.9
29	ごはん 牛乳 メンチカツ (ソース) とりにくとズッキーニのしあこうじため もずくスープ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく とりにく とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ ズッキーニ キャベツ しめじ にんにく ねぎ	ごはん パンでんぶん ちゅうか でんぶん	とんし あぶら あぶら ごまあぶら	ソース さけ しあこうじ しあ こしょう ちゅうかだし しょうゆ こしょう けいりん しあ	小 686 中 848	2.0 2.4
30	コッペパン コーヒーにゅういんりょう とりにくのマーマレードやき スパゲッティサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ポトフ	とりにく とりにく だいず	牛乳 コーヒーにゅういんりょう	にんにく しょうが にんじん にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん キャベツ	コッペパン マーマレード スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ とんし	しょうゆ しるワイン しるワイン ようふうだし しあ こしょう	小 676 中 824	2.3 2.8

今月の常総市産食材：米、じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ズッキーニ、タアサイ、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、なす、にんじん、ねぎ、はくさい、ピーマン、みそ (太字で表記しています)

茨城県産食材：とうもろこし、にら、もやし、れんこん、しめじ、豚肉、鶏肉

今月のたんぱく質平均 (g)	小 25.8 中 30.8
脂質平均 (g)	小 22.5 中 26.0

◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品 (卵・乳など) 等、使用食品の全てを記載しておりません。



エネルギーと食塩量は、小→小学校中学年 (3・4年生)、中→中学生の量になります。

毎月19日は食育の日です

# 6月 給食だより

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」です。噛むことで唾液がたくさん出てきて、口の中をきれいにしてくれます。また、唾液は溶けた歯の表面を修復し、虫歯を予防してくれます。虫歯予防のためにも、よく噛んで食べることを心がけましょう。

## 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、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

### 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

### 6月 食育月間

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。毎日を元気に過ごすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食事ができるように、未来へつなげる「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?

### 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

## 世界の料理

### サッカーワールドカップ 応援献立

アメリカ

6月11日からサッカーのワールドカップが開催されます。今年は、大会史上初の3カ国 (アメリカ カナダ メキシコ) で行われます。6月の給食では応援献立として、開催国のひとつであるアメリカの料理を提供します。

アメリカといえば、ハンバーガーが有名です。ドイツで食べられていたひき肉料理である「ハンブルグ風ステーキ (ハンバーグ)」が移民とともにアメリカへ伝わり、食べやすくするためにパンにはさんだのが始まりだと言われています。その後、ファストフードとしてハンバーガーチェーン店の広がりとともに、世界中で食べられるようになりました。

給食では、ほかにもアメリカ料理のチリコンカンがです。肉・豆・野菜をスパイスに煮込んだ料理で、暑い夏でも食が進みます。ハンバーガーと一緒にしっかり食べて、サッカーワールドカップ日本代表の活躍を応援しましょう!