

よくかんで ゆっくりと
たべましょ！

食べ物のどにつまらないように、気をつけ
ましょう。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



小学校(22回)

常総市玉学校給食センター

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	ごもくうどん(ソフトめん ごもくうどんじり) 牛乳 かきあげ コーンポテト	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ	ソフトめん	しょうゆ さけ しお にほし かつおぶし	666	2.1	
2火	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ チンジャオロース キャベツのかきたまスープ	ぶたにく とりにく たいげ ぶたにく みそ とうふ たまご	牛乳	にら あかピーマン きびマン ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ たまねぎ えだまめ	ごはん ごぼぎこ じゃがいも さとう ごぼぎこ じゃがいも さとう ごぼぎこ じゃがいも さとう	あぶら とんし あぶら とうもろこし あぶら とうもろこし	しょうゆ ちゅうかだし しょうゆ さけ オイスターソース トウバンジャン しょうゆ しお ちゅうかだし とりがらだし	657	1.9
3水	ごはん 牛乳 ポークシチュー コールスローサラダ(コールスロドレッシング) しおパニラワッフル	ぶたにく なまクリーム たまご だいず	牛乳 なまクリーム 牛乳	にんじん トマト にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり	ごはん ごぼぎこ じゃがいも さとう ごぼぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター ドレッシング あぶら	デミグラスソース トマトケチャップ ようふうだし あかワイン	740	1.6
4木	★ かみかみこんだて ★ 6がつ4日から 6がつ10かまでは「は と くち の けんこうしゅうかん」です。									
	かみかみどん (むぎごはん かみかみどんのく) 牛乳 もやしのごまみそスープ フルーツしらたま	ぶたにく なると みそ	牛乳	タアサイ にんじん にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ きくらげ えだまめ にんにく もやし しょうが にんにく たまねぎ ねぎ パインアップル もも	ごはん むぎ ごんじやく さとう でんぷん ごめこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ オイスターソース とりがらだし ちゅうかだし しょうゆ	692	2.2
5金	ごはん 牛乳 とりのてりやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング) くきわかめのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ くきわかめ	牛乳	にんじん にんじん	にんにく ごぼう きゅうり とうもろこし はくさい ねぎ	ごはん ごぼぎこ じゃがいも さとう ごぼぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま ドレッシング	しょうゆ さけ みりん かつおぶし にほし	618	1.9
8月	ジャージャーめん(ソフトめん ジャージャーじり) 牛乳 スタミナにたまご きくらげのナムル(ナムルドレッシング) ハスカップゼリー	ぶたにく みそ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう にんじん	しょうが もやし ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きくらげ きゅうり ハスカップ	ソフトめん でんぷん あぶら ドレッシング さとう	あぶら しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	627	3.1	
9火	★ にゅうばい こんだて ★ ことしの にゅうばい は 6がつ11にちです。									
	ごはん 牛乳 いわしのうめ ひじきのにもの とうふのみそしる	いわし だいず さつまあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	うめ はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん ごぼぎこ じゃがいも さとう ごぼぎこ じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ うめず みりん しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし にほし	603	1.9
10水	★ サッカーワールドカップ おうえんこんだて ★ せかいのりょうり (アメリカ)									
	ハンバーガー(きれめいりまるパン ハンバーグケチャップソース) はっこうにゅう(ブルーベリー) マカロニチーズ ガンボスープ	とりにく ぶたにく だいず はっこうにゅう ベーコン とりにく	牛乳 チーズ 牛乳 パセリ	たまねぎ にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	たまねぎ しょうが たまねぎ しょうが	まるパン でんぷん さとう じゃがいも マカロニ げんまい	あぶら とんし あぶら バター オリーブゆ	トマトケチャップ トマトピューレ ソース ようふうだし ようふうだし しお こしょう トマトケチャップ ようふうだし しお こしょう チリパウダー	635	3.3
11木	さんしょくそぼろどん(ごはん そぼろどんのく) 牛乳 さわにわん あまなつみかんゼリーあえ	とりにく たまご だいず かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん	えのきたけ たけのこ ねぎ ごぼう みかん アロエ りんご	ごはん さとう あぶら しらたき さとう	あぶら	わふうだし しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ しお かつおぶし でんぷん	630	1.9
12金	ごはん 牛乳 ハムステーキ リンゴソース きのこのバターソテー レタスとトマトのスープ	ハム ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ えだまめ しめじ とうもろこし エリンギ たまねぎ レタス	さとう あぶら じゃがいも	あぶら バター オリーブゆ	さけ しょうゆ す トマトケチャップ ようふうだし しお こしょう しょうゆ しお しょうゆ とりがらだし ようふうだし こしょう	610	1.8
15月	トマトクリームスパゲッティ (スパゲッティ トマトクリームソース) 牛乳 えだまめフリッター 1~4年(1) 5年~(2) かぼちゃのサラダ(イタリアンドレッシング)	とりにく 牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	にんじん にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ とうもろこし えだまめ きゅうり たまねぎ	スパゲッティ ごぼぎこ さとう でんぷん ごめこ	あぶら バター あぶら	トマトケチャップ トマトソース ホウトクワ ようふうだし しお こしょう	657	2.3
16火	★ げんえんこんだて ★ ひごろから しょくえんの とりすぎに ちゅういしましょう。									
	ごはん 牛乳 とうふのいそべあげ 昆(2) 先(3) ごんにゃくのピリからいため とんじり	とうふ とうけう いとよりない たいげ たまご とりにく さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳 あおさ	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ ごぼう たいこん ねぎ しょうが	ごはん ごぼぎこ さとう ごんにゃく さとう	あぶら あぶら あぶら	しお かつおだし しょうゆ みりん さけ わふうだし さけ わふうだし	634	1.9
17水	コッペパン(あんずジャム) 牛乳 ツナオムレツ カレーミートペンネ コンソメスープ	たまご まるあぶらづけ ぶたにく だいず ウインナー	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン あんずジャム さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ カレーウ カレーソース ようふうだし しょうゆ ようふうだし しお こしょう	605	2.7
18木	ごはん コービー牛乳 さけのさいきょうやき ぎりぼしだいこんのにもの じゃがいものみそしる	さけ みそ とりにく さつまあげ とうふ みそ	コービー牛乳 牛乳	にんじん にんじん こまつな	ぎりぼしだいこん ほしいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう じゃがいも	あぶら	みりん しょうゆ みりん わふうだし かつおぶし にほし	616	2.1
19金	★ しょくいくのひ ★ まいつき19にちは しょくいくのひ です。									
	ごはん 牛乳 ぶたにくのヤンニョムソース キャベツのソテー ワンタンスープ	ぶたにく ウインナー なると	牛乳	にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん ごぼぎこ	あぶら あぶら	しょうゆ コチジャン トマトケチャップ みりん ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし しょうゆ とりがらだし しお こしょう	656	2.0
22月	とりしあうどん(ソフトめん とりしあじり) 牛乳 いばらきけんさんあつやきたまご きんぴらごぼう	とりにく たまご ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく もやし ねぎ ごぼう	ソフトめん さとう でんぷん ごんにゃく さとう	あぶら あぶら	しお しょうゆ しょうゆ みりん さけ わふうだし	594	2.7

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			
茨城をたべようWeek	なつやさいカレーライス(ごはん なつやさいカレー) 牛乳 さつまいもスティック みずなとだいずのサラダ(フレンチドレッシング)	とりにく	牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ	ズッキーニ	ごはん ジャがいも	あぶら	トマトチャップ ソース カレールク カレ-2	724	2.5
24水	こめパン 牛乳 とりにくのハーブスパイスやき ズッキーニのペペロンチーノ かぼちゃのポタージュ いばらきけんさんメロン	とりにく	牛乳	とうがらし パセリ にんじん とうがらし	たまねぎ キャベツ ズッキーニ	こめパン	オリーブゆ あぶら	しおこうじ しお こうしょう マスタード ようふうだし しょうゆ しお こうしょう ポテ-ジのもと ようふうだし しお こうしょう	632	2.8
25木	ぶたどん(ごはん ぶたどんのぐ) 牛乳 いばらきけんさんとうもろこし しんじやがいものサラダ(サウザンアイランドドレッシング)	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	ごはん しらたき さとう	あぶら	しょうゆ わふうだし さけ	719	2.0
26金	ごはん 牛乳 にくじゃが いばらきけんさんだいずのなっとう えのきたけのみそしる	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ	ごはん	あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし なっとうのたれ かつおぶし にほし	640	2.5
29月	みそラーメン(ちゅうかめん みそラーメンスープ) 牛乳 だいこんサラダ(ちゅうかドレッシング) とうにゅうクリームだいふく	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん	あぶら とんし ごま ごまあぶら	しょうゆ とりがらだし しお こうしょう オイスターソース	610	2.2
30火	タコライス(ごはん タコライスのぐ) 牛乳 いばらきけんさんパイアのサラダ(たまねぎドレッシング) もずくスープ	ぶたにく	牛乳	トマト	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん さとう	あぶら	トマトチャップ ソース カレ-2 チリパウダー ようふうだし しお こうしょう	602	2.1

今月のたんばく質平均	24.3g
脂質平均	18.5g

今月の常総市・下妻市産食材：米、ジャがいも、キャベツ、ズッキーニ、大根、タアサイ、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、白菜、ピーマン、味噌(太字で表記しています)

茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、きゅうり、水菜、とうもろこし、ごぼう、もやし、にら、メロン、たまご、しらたき、こんにゃく、かぼちゃ

エネルギーと食塩量は、
小学校中学年(3・4年生)
の量になります。



毎月19日は食育の日です

◎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。

6月 給食だより

よくかんで 食べよう

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、これからも安心して食事ができるように、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?

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



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か国(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、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、ファー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、マカロニチーズやガンボスープなどのアメリカ料理がです。ガンボスープは、オクラでとろみをつけたスパイシーなスープで、暑い夏に元気が出るスープです。ハンバーガーと一緒に食べて、日本の活躍を応援しましょう!