小学校
2025 年

6月 献立予定表

みやこ町学校給食センター
京都郡みやこ町彦徳 580 番地1
TEL 33-1035 FAX 33-1036

Facebook ページ

【献立のねらい】 丈夫な歯をつくり保つために必要なカルシウムを多く含み、かみごたえのある献立

日(曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き			
			赤の食べ物 おもに体をつくるもとになるもの	緑の食べ物 おもに体の調子を整えるもとになるもの	黄色の食べ物 おもにエネルギーのもとになるもの	その他 調味料
2(月)	若布ごはん	太刀魚フライ△ ほうれん草と油揚げのお浸し△ 豆腐のすまし汁△	太刀魚フライ (太刀魚) 豆腐 油揚げ かつお節 牛乳 若布	人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ	米 麦 砂糖 揚げ油 ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん
3(火)	ごはん	じゃが豚キムチ△ ねぎ入り出し巻き玉子△□ キャベツのおかか和え△	豚肉 厚揚げ 出し巻き玉子(卵) かつお節 牛乳	人参 にら 小松菜 玉ねぎ こんにゃく 生姜 白菜キムチ キャベツ	米 じゃが芋 砂糖	酒 みりん しょうゆ
4(水)	ごはん	**【 歯と口の健康週間 (4～10 日)】** 鶏肉の香味焼き△ ひじきと大豆の炒め煮△ 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 天ぷら 大豆 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ひじき	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく 枝豆	米 砂糖 ごま油 菜種油	いりこだし しょうゆ 酒 豆ばんじゃん 塩
5(木)	ごはん	高野豆腐の八目煮△ いわし梅煮△ 小松菜の三色和え△	鶏肉 高野豆腐 いわし梅煮 (いわし) 牛乳 白す干し	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ たくあん	米 砂糖 菜種油 ごま	酒 昆布だし しょうゆ 塩
6(金)	ミルクコッペパン△▲	ポークビーンズ ツナとごぼうのソテー△ メロン入りフルーツミックス	豚肉 大豆 赤いんげん豆 みそ ツナ 牛乳	人参 パセリ 生姜 玉ねぎ ごぼう みかん 黄桃 メロン	パン じゃが芋 砂糖 ごま ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩 酒 しょうゆ
9(月)	麦ごはん	いわしカリカリフライ② 茎若布の金平△ キャベツのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 茎若布 いわしｶﾘｶﾘﾌﾗｲ (いわし)	人参 ねぎ キャベツ こんにゃく ごぼう	米 麦 砂糖 揚げ油 菜種油	いりこだし しょうゆ 一味唐辛子
10(火)	ごはん	肉じゃが△ 子持ちししゃも 即席漬け△	豚肉 厚揚げ 牛乳 子持ちししゃも 昆布	人参 玉ねぎ こんにゃく 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 菜種油 ごま	酒 しょうゆ 塩
11(水)	ごはん	ハンバーグ和風ソース△ 梅味コールスロー けんちん汁△	ハンバーグ(鶏肉・豚肉) チキンハム 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 ねぎ ごぼう 大根 玉ねぎ こんにゃく 椎茸 キャベツ コーン 梅	米 砂糖 でん粉 菜種油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん
12(木)	麦ごはん	ハヤシライス△ フレンチサラダ ヨーグルト▲	牛肉 豚肉 大豆 ツナ 牛乳 ヨーグルト	トマト 人参 パセリ にんにく 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ ハヤシルウ 菜種油	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ 酢 塩 ｳｽﾀｰｿｰｽ こしょう
13(金)	ねじりパン△▲	ささみチーズフライ△▲ 海藻サラダ ★卵とコーンのスープ△□	ささみチーズフライ (鶏肉・チーズ) 卵 牛乳 海藻	ほうれん草 人参 玉ねぎ えのきたけ コーン キャベツ きゅうり	パン でん粉 揚げ油	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ 塩 鶏がらｽｰﾌﾟ しょうゆ こしょう 青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
16(月)	麦ごはん	ねぎ塩豚丼△ ほうれん草と高野豆腐のお浸し△ ごぼう団子のすまし汁△	豚肉 高野豆腐 油揚げ かつお節 豆腐 牛乳 ごぼう団子(たら)	人参 ねぎ ほうれん草 大根 にんにく 玉ねぎ レモン キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 ごま	かつおだし みりん 昆布だし しょうゆ 酒 塩 こしょう
17(火)	麦ごはん	親子丼△□ とうもろこし 小松菜のおかか和え△ アセロラゼリー	鶏肉 卵 かつお節 牛乳	みつば 小松菜 人参 玉ねぎ 椎茸 とうもろこし キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖 ゼリー(砂糖)	昆布だし しょうゆ かつおだし みりん 酒 塩
18(水)	麦ごはん	鶏肉と厚揚げの煮物△ いわし平つくね キャベツのごま和え△	鶏肉 厚揚げ 大豆 いわし平つくね (いわし) 牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 生姜 こんにゃく 枝豆 キャベツ	米 麦 砂糖 菜種油 ごま	酒 しょうゆ みりん
19(木)	ごはん	**【 食育の日 : 玉ねぎ 】** ★鯖竜田揚げ△ 炒め玉ねぎサラダ 実だくさんみそ汁	鯖竜田揚げ (鯖) ウインナー 油揚げ みそ 牛乳	人参 ねぎ ごぼう 生姜 しめじ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 じゃが芋 揚げ油 菜種油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	いりこだし 塩 こしょう
20(金)	ミルク食パン△▲	照焼き肉団子② ごぼうの彩りサラダ△ ミネストローネ△	照焼き肉団子 (鶏肉・豚肉) 牛乳	人参 トマト パセリ にんにく 玉ねぎ セロリ キャベツ 枝豆 コーン ごぼう	パン マカロニ 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ ごま ごま油 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩 こしょう ｺﾝｿﾒ 酢 しょうゆ
23(月)	ごはん	**【 沖縄県の料理 】** メンチカツ△ フーチャンプルー△□ もずく汁△ シークワーサーゼリー	メンチカツ (鶏肉・豚肉) 豚肉 豆腐 卵 かつお節 牛乳 もずく	人参 ねぎ にら えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	米 ふ ゼリー(砂糖) 揚げ油	昆布だし しょうゆ かつおだし みりん 塩 酒 こしょう
24(火)	麦ごはん	麻婆豆腐△ 切干大根の中華和え△	豚肉 豆腐 赤みそ チキンハム 牛乳	人参 ねぎ にんにく 玉ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖 菜種油 ごま油	ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ 豆ばんじゃん 酢 塩
25(水)	ごはん	いわしおかか煮△ ｷｬﾍﾞﾂのしそひじき和え△ じゃが芋のみそ汁	いわしおかか煮 (いわし) 油揚げ みそ 牛乳 若布 しそひじき佃煮	ほうれん草 人参 ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 生姜 キャベツ	米 じゃが芋 ごま	いりこだし しょうゆ
26(木)	イエローライス	**【 インドの料理 】** キーマカレー△ タンドリーチキン▲ きゅうりとコーンのサラダ△	豚肉 大豆 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	トマト ピーマン 人参 にんにく 玉ねぎ 生姜 セロリ なす りんご コーン きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 菜種油 ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	塩 ｶﾚｰ粉 ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ こしょう ﾜｲﾝ しょうゆ
27(金)	チーズパン△▲	オムレツトマトソース△□ じゃがじゃこ キャベツのスープ△	オムレツ(卵) 牛乳 白す干し	人参 小松菜 トマト 玉ねぎ キャベツ	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ ごま	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ ｺﾝｿﾒ ｶﾚｰ粉 しょうゆ 塩 ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ ﾜｲﾝ
30(月)	麦ごはん	揚げ餃子△ 家常豆腐△ ビーフンスープ△	豚肉 厚揚げ 赤みそ 餃子(豚肉) 牛乳	人参 ねぎ にら キャベツ もやし にんにく 生姜 玉ねぎ 筍	米 麦 ビーフン 砂糖 でん粉 揚げ油	ﾁｷﾝﾌﾞｲﾖﾝ みりん 中華ｽｰﾌﾟ しょうゆ 塩 豆ばんじゃん

	エネルギー		たんぱく質		脂肪エネルギー比	
6月分平均栄養価		604kcal		15.1%		28.8%
栄養基準値		650kcal		13～20%		20～30%

一口メモ

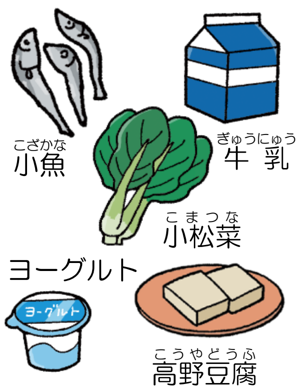
【今月のみやこ町産予定】
玉ねぎ きゅうり トマト なす とうもろこし にら チンゲンサイ ピーマン じゃが芋 小松菜 筍 米 しょうゆ

6月4日～10日

「歯と口の健康週間」

歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。

歯を強くする カルシウムが多い食品



芽や緑色の部分は取り除こう

じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。

※ 今月、給食に**メロン**が登場します。イネ科とブタクサの花粉症の方はウリ科の野菜・果物（**メロン**、スイカなど）に反応（交差反応）する場合がありますので、ご留意ください。

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は牛乳と表記しています。
◎★印は新しい献立です。
◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。
＊アレルギー表示について
使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

＊加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1／100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。
但し、極微量[数 ppm 未満(1／100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。
＊アレルギー表示は上記の**8品目のみ**になります。ご了承ください。

毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

玉ねぎ

玉ねぎは一年中おいしく食べられる野菜ですが、この時期にたくさん出回る「新たまねぎ」は、甘みが強く、刺激的な香りが少なく、みずみずしいのが特徴です。

イラスト転載元 ： たよりになるね！食育ブック①②③④⑤、家庭とつながる！新食育ブック①②③④(少年写真新聞社)　※ イラスト等の転載・複製はご遠慮ください。