

令和8年6月 給食献立予定表

大津町学校給食センター

TEL (293)2504

ひ	よう	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
					あか ちやくや ほねになる	きいろ ねつやちから になる	みどり からだのちようしを ととのえる	ちようみりよう	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)
1	月	ぶちまるごはん		おやこに うめあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ わかめ ツナ	こめ ぶちまるむぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう うめドレッシング	しいたけ グリンピース きゅうり もやし うめ	しょうゆ さけ みりん	476 597 718	21.7 26.7 31.7	梅雨の時期に合わせて、さっぱりとした味付けの梅和えを作りました。梅の酸味であるクエン酸で皆さんの体の疲れをとるようご用意をいたしました。
2	火	コッペパン		てりやきチキンパティ マカロニのクリームスープ	ぎゅうにゅう ベーコン てりやきチキンパティ ぎゅうにゅう(スープ用)	コッペパン マカロニ こめこ	しめじ たまねぎ にんじん パセリ	しお こしょう ワイン	493 601 766	21.0 24.3 30.2	米粉を使ったクリームスープです。米粉はお米を粉にしたもので、パンや天ぷらの衣、とろみ付けなど、料理に幅広く活用することができます。
3	水	むぎごはん		マーボーなす はるさめサラダ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく だいずミート とりさきみ みそ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら ごま はるさめ さとう	なす にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが きゅうり きくらげ	しょうゆ さけ す トウバンジャン	485 592 721	20.0 23.3 28.0	なすは夏と秋が旬の野菜です。水分を多く含み、暑い時期には食事からの水分補給としてすすんで取り入れた野菜のひとつです。
4	木	★口と歯の健康週間(6/4～6/10)		ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら さつまいも こんにやく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	だしiriこ	483 646 757	16.3 21.4 24.0	今日から10日までは「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯を作るため、カルシウムの多い食材やかみかみメニューを紹介します。
		ごはん		ししゃもフライ さつまじる	ししゃもフライ みそ						
5	金	ミルクパン		ラピオススープ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ツナ	ミルクパン ラピオリ かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ごぼう コーン えだまめ パセリ	コンソメ しお こしょう チキンからスープ	475 623 784	18.9 24.2 29.9	ごぼうを使って、かみかみサラダを作りました。ひとくち30回が目標です。よく噛むことで脳への刺激も加わり、勉強にも良い影響があると考えられます。
8	月	スタミナ ぶたキムチどん (ぶちまるごはん)		にんじんサラダ	ぶたにく レバー	あぶら こんにやく さとう	はくさいキムチ にんにく	さけ しょうゆ	504	21.6	一食いりこを特によく噛んで食べましょう。噛む力は、投げる、走るなどの力を出す時にも助けになります。
				いっしょいりこ	ぎゅうにゅう ツナ	ごまあぶら ごま でんぶん ぶちまるむぎ こめ コールスロードレッシング	にんじん たまねぎ いら きゅうり コーン しょうが	オイスターソース 525	25.2 29.5	スポーツのパフォーマンス向上にもつながっています。	
9	火	★からいもデー(大津町のさつまいも使用)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	レーズンパン マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	ワイン しお こしょう	510	15.4	大津産のからいもを使ったミルクアーモンドポテトです。油で揚げることで表面がカリッとして、噛み応えも出ます。よく噛むと歯並びも良くなります。
		レーズンパン		ミネストローネ ミルクアーモンドポテト	ベーコン スキムミルク だいず おおふくまめ きんときまめ	さとう さつまいも あぶら バター アーモンド	カットトマト にんにく パセリ	チキンからスープ ケチャップ ウスターソース コンソメ	677 866	19.4 24.0	
10	水	むぎごはん		いわしうめに	ぎゅうにゅう どうふ	こめ むぎ	にんじん キャベツ だいこん	だしiriこ	514	22.6	いわしのカルシウムで丈夫な歯作りをしましょう。骨ごと食べられる魚は、貴重なカルシウム源です。中学生は大人より多くのカルシウムが必要です。
				ぐたくさんみそしる のりこうみふりかけ	あぶらあげ いわしうめに みそ のりこうみふりかけ	さつまいも	ねぎ				619 748
11	木	キーマカレー (ごはん)		かいそうサラダ	ぶたにく だいずミート わかめ	こめ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん なす もやし コーン にんにく	カレールウ ケチャップ ウスターソース	512 658	18.1 22.0	人気の海藻サラダは無機質豊富な献立です。成長期には欠かすことのできない鉄分やカルシウムを多く含んでいます。海藻の食感も楽しながら食べてもらいたい一品です。
				チーズパウダー ぎゅうにゅう こんぶ とさかのり ふのり	こめ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん なす もやし コーン にんにく きゅうり たまねぎソテー	ウスターソース ワイン しょうゆ す しお	779	25.9		
12	金	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ つくねとチンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう つくね ほうれんそうオムレツ	ミルクパン あぶら ごまあぶら	ねぎ もやし チンゲンサイ にんじん しいたけ	チキンからスープ しお こしょう しょうゆ	464 594 770	20.4 24.9 31.9	オムレツなどの卵製品はよく登場する献立のひとつです。卵はたんぱく質やビタミン類が豊富で、「完全栄養食品」ともよばれることがあります。
15	月	ぶちまるごはん		すいでんごぼうタレつくね	ぎゅうにゅう とりにく	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	しょうゆ しお	521 619	20.5 23.0	菊池の水田ごぼうで作った「水田ごぼうタレつくね」の登場です。水田ごぼうは水田で育ったごぼうで、土ごぼうよりも柔らかいのが特徴です。
				とりじる	すいでんごぼうタレつくね やきどうふ					727	26.1
16	火	ミルクパン		さかなのナッツがらめ	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン あぶら さとう	キャベツ もやし にんじん きくらげ ねぎ	チキンからスープ ちゅうかスープ みりん しお こしょう しょうゆ	480 637 813	20.7 26.2 33.2	アーモンドなどのナッツ類はビタミンEが豊富です。ビタミンEは肌の健康を守ったり、免疫力を高めます。のに欠かさない栄養素です。
				ワンタンスープ	たらこなつき	ごまあぶら アーモンド	にんにく				
17	水	むぎごはん		いわししょうがに	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん しめじ だいこん	だしiriこ	502	22.5	みそ汗ばいりこでだしをとりました。みそは昔から健康食には欠かせない存在です。大豆の発酵による成分が、健康作り役立ち、日本の長寿を支えてきた食品と言えます。
				みそちゃんこじる	にくだんご どうふ みそ いわししょうがに	さつまいも	ねぎ				598 721
18	木	ごはん		あつあげのうまに	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ みりん さけ す	521 647	21.5 25.7	厚揚げは大豆から作られた食品のひとつです。大豆にはカルシウムや鉄分、食物繊維も多いです。健康作りのためにおすすめの食品です。
				きりぼしだいこんのあえもの ツナ							777
19	金	★ふるさとくまさんデー(熊本県)		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょくパン はるさめ あぶら	たけのこ にんじん きくらげ キャベツ もやし コーン	チキンからスープ しょうゆ ちゅうかスープ	486 621	19.0 23.9	ふるさとくまさんデーは熊本の味を紹介します。今回は給食です。たっぷりおなじみのタイビーエーンです。タイビーエーンはもとも中国から伝わった料理です。
		しょくパン		タイビーエーン ごまネーズあえ りんごジャム	いか うずらたまご マヨネーズ(たまごなし)	ごま りんごジャム マヨネーズ(たまごなし)	ねぎ きゅうり しょうが	しお こしょう さけ	768	29.4	
22	月	ぶちまるごはん		もずくのチャブチェふう	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	こめ ぶちまるむぎ ごまあぶら さとう ごま	にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ にんにく コーン チンゲンサイ パセリ	しょうゆ チキンからスープ さけ しお こしょう	480 594 720	17.4 20.7 24.8	海藻の仲間であるもずくをしっかり食べてもらうために、チャブチェふうに仕上げました。もずくのぬめりは体の抵抗力を高めるのに役立ちます。
				ちゅうかスープ	もずく ちくわ						
23	火	こめこパン		トマトクリームスパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	こめこパン スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ コーン きゅうり	ポターージュルウ ワイン しお こしょう	530 678	21.4 26.8	トマトクリームスパゲティには豆乳を使いました。豆乳は大豆から作られる食品です。大豆はたんぱく質が豊富なので、成長期に積極的に摂りたい食品です。
				ピーンズサラダ	チーズパウダー とうにゅう だいず おおふくまめ きんときまめ	かおりごまドレッシング	パセリ にんにく トマトピューレ	ケチャップ	817	32.2	
24	水	むぎごはん		さかなのかばやきふう	ぎゅうにゅう つみれ	こめ むぎ あぶら さとう	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん だしこんぶ けずりぶし	528 618	20.6 23.4	魚には頭の働きを良くするEPAやDHAといった成分が含まれます。この成分は魚のあぶらの一種であり、集中力に関係しています。魚をすすんで食べましょう。
				とうふとつみれのすましじる	たらこなつき とうふ						748
25	木	ハヤシライス (ごはん)		フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ オレンジゼリー	しめじ たまねぎ にんじん グリンピース トマトピューレ みかん もも パイン にんにく	ハヤシルウ ワイン ケチャップ ウスターソース	552 626 774	17.5 19.3 23.5	普段から果物を食べていますか？果物はデザート役目がありながら、食物繊維やビタミンが豊富であり、健康のためにおすすめの食品です。
				キャベツいりひらつくね	ぎゅうにゅう	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	ケチャップ ワイン デミグラスソース チキンからスープ ワイン ウスターソース コンソメ しお	474 606 765	20.8 25.4 31.5	大豆などの豆類は、給食でよく使うようにしています。豆類はたんぱく質が豊富であり、お腹の掃除してくれる食物繊維も多く含まれています。
29	月	ぶちまるごはん		にんじんシューマイ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ	こめ ぶちまるむぎ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ		480	19.8	暑さも厳しくなってくる時期に、キムチ入り豚汁で疲れを取ってもらうかと思いを込めました。豚肉にはご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1が豊富です。
				キムチいりぶたじる ごさかなつくだに	みそ ごさかなつくだに にんじんシューマイ	はくさいキムチ				632 735	24.8 28.0
30	火	ミルクパン		かぼちゃのポターージュスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	ミルクパン アーモンド	かぼちゃ	ポターージュルウ	446	18.0	ちりめんじゃこなどの小魚は、不足しがちなカルシウムを摂れる食材です。カルシウムを骨に貯えられるのは20歳頃までといわれています。
				じゃこナッツサラダ	ちりめん わかめ ぎゅうにゅう(スープ用)	ごましょうゆドレッシング	にんじん たまねぎ もやし きゅうり パセリ	しお こしょう ワイン	586 756	22.7 28.6	

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。