



令和8年度 6月予定献立表



宇城市学校給食センター

ス プ リ ン	ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきをとのえる	
○	1	げつ	ミルクパン		ミネストローネ ほうれんそうオムレツ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ミックスビーンズ ほうれんそうオムレツ	パン マカロニ じゃがいも オリーブオイル さとう マヨネーズふうドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ トマト レタス きゅうり コーン レモンかじゅう	 毎日の食生活のこと、食べ物のことなど「食」について考えてみましょう。食育は生きる上での基本となるものです。家族で食事をしたり、一緒に料理や食材の買い物をすることも食育です。家族で食生活や健康のことについて考えてみましょう。
まごわやさしい わしよくの日 ま:あつあげ ご:こま わ:ひじき や:やさしい さ:いわし し:えのきたけ い:じゃがいも									
	2	か	むぎごはん		ピリからみそしる いわしのしょうがに やさしいしそひじきあえ	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ いわし しそひじき (だし: いりこ)	こめ むぎ じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	
○	3	すい	むぎごはん		カレーマポー豆腐 もやしときくらげのナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく ぶたレバー チキンハム だいず とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ きゅうり もやし きくらげ	
6月4日～10日は『歯と口の健康週間』 カルシウムの多い食品や、かみごたえのある食材を使った献立を入れています。(★印がついている献立)									
	4	もく	たこめし★		とうふわかめのすましじる ししやもフライ★ きりぼしだいこんのごまマヨサラダ★	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ ししやもフライ (だし: こんぶ、かつおぶし)	こめ むぎ さとう あぶら ごま マヨネーズふうドレッシング	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ ほししいたけ えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	
6月6日は『うめの日』 あえものに『うめ』を使います。									
	5	きん	むぎごはん		じゃがいものうまに やさしいうめおかかあえ いりこのつくだに★	ぎゅうにゅう とり ちぎりあげ ちくわ いりこ あおのり あつあげ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ きゅうり いんげん ほししいたけ キャベツ れんこん きゅうり こんにやく ねりうめ	 6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』です。よくかんで食べることや、食後の歯みがきをしていねいに行うなど、毎日の積み重ねで歯を大切にしましょう！
	8	げつ	ひのくにパン		ソースやきそば じゃことチーズのサラダ★ こくとうきなこビーンズ★	ぎゅうにゅう チーズ だいず きなこ ぶたにく ちりめん さつまあげ あおのり	パン さとう スパゲティ あぶら くるざとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン きゅうり	
	9	か	ぎつこくごはん★		とびうおのつみれじる だいずとごぼうのメンチカツ さきいかのかみかみサラダ★	ぎゅうにゅう とうふ とびうおボール だいずとごぼうミンチ 種かき さきいか わかめ (だし: こんぶ、かつおぶし)	こめ ぎつこくまい あぶら マヨネーズふうドレッシング さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ごぼう えのきたけ	
	10	すい	むぎごはん		かきたまじる しおさば きわかめのきんぴら★	ぎゅうにゅう たまご とうふ こんぶ さば くきわかめ さつまあげ (だし: こんぶ、かつおぶし)	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう ほししいたけ ほうれんそう えだまめ こんにやく	
	11	もく	チャーハン		にくだんごスープ もやしのカレーふうみあえ	ベーコン ぎゅうにゅう にくだんご チキンハム	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ こまつな きくらげ もやし きゅうり	 今月は、4～10日を中心に、カルシウムの多い食品や、かみごたえのある食材を使った献立をたくさん入れています。
	12	きん	むぎごはん		ちゅうかコーンスープ げんきがでるレバー カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう とり とりレバー ベーコン	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら こむぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん きゅうり もやし きくらげ ねぎ いら しょうが コーン つぼづけ	
○	15	げつ	セルフドック (せわりヨッペパン、 ウインナー)		かぼちゃクリームスープ ツナとアーモンドのサラダ★	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ベーコン ポークウインナー	パン じゃがいも あぶら バター アーモンド さとう	かぼちゃ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり にんじん	
	16	か	むぎごはん		にらたまスープ ホイコーロー レモンゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ	こめ むぎ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう レモンゼリー	にら たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ビーマン パプリカ えのきたけ	 6月6日は『梅の日』
	17	すい	あおなごはん (減)		ごもくうどん やさしいふっくらよせ さきみともやしのごまサラダ	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ やさいのふっくらよせ かまぼこ (だし: こんぶ、かつおぶし)	こめ むぎ うどん ごま ねりごま さとう	たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ きゅうり ねぎ あおなごはんのもと	5日の献立では、6月6日が『梅の日』ということ、梅を使った和え物にしています。梅の酸味成分には、食欲を増進させる働きがあります。
	18	もく	むぎごはん		はるさめのねぎごまスープ ターサイパオズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく かいそうミックス ターサイパオズ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら ごま さとう	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ きゅうり コーン	 19日:ふるさとくまさんデー
ふるさとくまさんデー: 宇城市産のアスパラガスをつかいます。									
	19	きん	むぎごはん		じゃがいものみそしる ちくわのいそべあげ アスパラのごまサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわのいそべあげ わかめ チキンハム (だし: いりこ)	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズふうドレッシング ごま ねりごま さとう	たまねぎ にんじん コーン ねぎ アスパラガス キャベツ えのきたけ	
○	22	げつ	こくとうパン		ラビオリスープ にくだんごのあまずだれ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ にくだんご	パン くるざとう ラビオリ じゃがいも オリーブオイル	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ	
○	23	か	むぎごはん		ポークカレー フルーツヨーグルト★	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト ぶたにく だいず	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん セロリ リンゴピューレ みかんかん おうとうかん パインかん	
	24	すい	むぎごはん		トマトとたまごのスープ あおさいりホキフライ やさしいこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ベーコン しおこんぶ あおさいりホキフライ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま	トマト たまねぎ こまつな にんじん ビーマン パプリカ きゅうり キャベツ えのきたけ	
	25	もく	むぎごはん		わふうワンタンじる あつあげのにくみそあんかけ	ぎゅうにゅう あつあげ あぶらあげ ぶたにく ぶたひきにく (だし: いりこ)	こめ むぎ ワンタン あぶら さとう でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん こんにやく えだまめ	
まごわやさしい わしよくの日 ま:あつあげ ご:こま・アーモンド わ:わかめ や:やさしい さ:ちりめん し:しいたけ い:じゃがいも									
	26	きん	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに きゅうりとわかめのすのもの ちりめんナッツ★	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ ちりめん わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま アーモンド	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく ほししいたけ いんげん きゅうり しょうが	
	29	げつ	しよくパン		アスパラときのこのわふうスパゲティ ごぼうとナッツのサラダ★ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲティ オリーブオイル アーモンド バター いちごジャム マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ しめじ アスパラガス ごぼう きゅうり コーン	
他県のふるさと給食 【京都(きょうと)】 きぬがさどん									
	30	か	きぬがさどん		いろどりやさしいようふよせ やさしいゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ いろどりやさしいとうふよせ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら やさいのとうふよせ	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり ゆかり	今月の他県のふるさと給食は、京都府を紹介します。京都府の郷土料理である「衣笠丼」は、甘辛くたいた油揚げとネギを卵でとじたおかずをごはんの上にのせて食べます。

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。