



6月 こんだてよていひょう



今月の目標
衛生に気をつけよう

令和8年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月		ごはん	牛乳	ちくわのりきゅうに インディアンサラダ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ ハム あつあげ とうにゅう みそ	こめ さとう ごま マヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ	小 591 中 747	21.8 28.7	<p>3日 ばんばんじー 棒棒鶏サラダ 中国料理の1つで、棒棒鶏のソースは、ごまをベースに唐辛子やラー油などで辛みをつけたものが多いためです。給食では、はぐくしたさきと夏野菜を手作りのソースで混ぜ合わせ、みなさんが食べやすいように辛さを控えめに作りしました。</p> <p>6月18-19日は「食の健康週間」です!</p> <p>かみかみメニュー 給食では「かみかみメニュー」を取り入れていきます。よくかんで食べるために次のことを意識しましょう。 ①口にたくさんの量を詰め込まず、少しずつ口に運び、ゆっくり食べる。 ②汁物や飲み物で食べ物を流し込まない。 ③かみごたえのある根菜類、豆類、きのこ、海藻などを取り入れる。</p> <p>ひとくち30回かむ</p> <p>19日 ふるさとくまさんデー 食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。 6月の旬の食材は「トマト」です。熊本県はトマトの収穫量が全国1位です。熊本県産のトマトピューレを生地に練り込んだ「トマトパン」が登場します。</p> <p>23日 なんかん 南関あげの混ぜごはん 南関あげは熊本県南関町の特産品です。油あげですが水分が少なく、音から保存食として食べられてきました。味がよくなり、ふっくらとした食感がおいしさを引き立てます。「南関あげ」の食感を味わって食べてください。</p> <p>26日 さかな 魚のパン粉焼き 白身魚に塩こしょう、んにくで下味をつけ、パン粉とパズルを魚にかけてオーブンで1つ1つ丁寧に焼き上げました。さわやかなパズルの香りが食欲をそそり、暑い日にもおすすめのメニューです。</p>
2	火		カラフルピラフ	牛乳	あげじゃががサラダ クリームスパゲッティ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま パター スパゲッティ	たまねぎ にんじん いんげん コーン きゅうり パセリ ぶなしめじ	小 650 中 809	22.0 27.0	
3	水		むぎごはん	牛乳	マーボーはるさめ ミニにくまん パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ こうやどふ とりにく みそ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら ラード パンこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが キャベツ ねぎ にんにく きゅうり トマト	小 657 中 782	22.9 26.9	
4	木	一武小6年中止	かみかみどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう ししやもフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう わかめ たまご ぶたにく ししやも かまぼこ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま でんぶん パンこ こむぎこ	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ えのきたけ	小 585 中 759	23.8 31.0	
5	金	かみかみメニュー	ごはん	牛乳	だいちのいそに いりことなつのかおりあえ ピーフンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいち でんぶら いりこ あおのり ハム	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら アーモンド ピーフン マヨネーズ	にんじん いんげん きゅうり キャベツ きくらげ	小 652 中 794	27.8 33.7	
8	月	かみかみメニュー	チキンカレー	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう カルシウムサラダ すいか	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん チーズ	こめ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり すいか	小 622 中 747	22.3 26.9	
9	火	不上小5年中止	ごはん	牛乳	さかなのおうごんやき きりほしだいこんのいために ごまみそしる	ぎゅうにゅう ホキ たまご ちくわ あぶらあげ あつあげ みそ とうにゅう	こめ マヨネーズ ごま さとう あぶら じゃがいも	コーン きりほしだいこん にんじん ねぎ いんげん たまねぎ	小 625 中 747	25.5 29.1	
10	水	不上小5年中止	とりごぼうごはん	牛乳	うどんにかきあげをのせてたべよう キャベツのそくせきづけ かきあげうどん	とりにく ぎゅうにゅう ちくわ たまご	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こむぎ こんどん	えだまめ ごぼう しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん グリーンピース たまねぎ しいたけ	小 585 中 774	21.4 27.3	
11	木	不上小5年中止	むぎごはん	牛乳	あつあげのちゅうかに やきぎょうざ もやしナムル	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ ぶたにく とりにく ちりめん	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ごま さとう こむぎこ ラード	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ にんにく しょうが もやし にら	小 588 中 748	23.7 29.0	
12	金		ごはん	牛乳	さばのてりやき きゅうりとわかめのすのもの ぶたじる	ぎゅうにゅう さばとらふ ちりめん わかめ ぶたにく みそ	こめ さとう じゃがいも	きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	小 620 中 749	23.9 28.4	
15	月		ぶたキムチどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう スーミータン さつまいもチップス	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん さつまいも あぶら	キムチ キャベツ たまねぎ にんじん にら コーン パセリ	小 596 中 747	21.8 27.2	
16	火		むぎごはん	牛乳	カレーどうふ かいそうサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやどふ みそ かいそう	こめ むぎ こむぎこ ごま さとう ごまあぶら みずあめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ ぶどう	小 615 中 748	23.8 28.8	
17	水		だいちごはん	牛乳	たまごやき アーモンドあえ たまねぎのみそしる	だいち ちりめん ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ とうにゅう	こめ むぎ ごま さとう あぶら アーモンド じゃがいも	えだまめ にんじん もやし たまねぎ ねぎ ほうれんそう えのきたけ	小 608 中 747	24.5 29.0	
18	木	一武小中止	ごはん	牛乳	さかなのなんばんづけ マヨネーズあえ・そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ ちくわ とりにく あつあげ	こめ あぶら さとう でんぶん マヨネーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ	小 612 中 747	24.6 30.1	
19	金		トマトパン	牛乳	ふるさとくまさんデー (今月のピックアップ食材: トマト) タンドリーチキン・かぼちゃサラダ しろいんげんまめのポターージュ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ヨーグルト しろいんげんまめ	パン マヨネーズ パター	トマト にんにく かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	小 652 中 829	26.1 32.6	
22	月	中学校中止	むぎごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに ひじきサラダ きくらげのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき てんぶら ツナ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく でんぶん ごま マヨネーズ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン きくらげ	小 589 中 -	21.3 -	
23	火	なんかんあげの混ぜごはん	ごはん	牛乳	あおさいりあじフライ たまねぎのおかかあえ しらたまいすましじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう あじ あおさ わかめ かつおぶし かまぼこ	こめ あぶら さとう ごまあぶら パンこ でんぶん もちごめ	えだまめ にんじん ごぼう たまねぎ きゅうり ねぎ しいたけ	小 633 中 778	24.1 28.7	
24	水		ごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう でんぶん ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが いんげん もやし キャベツ にんじん ねぎ ごぼう	小 600 中 747	24.4 32.5	
25	木		おやごどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう れんこんサラダ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ハム だいち こんぶ	こめ むぎ さとう でんぶん マヨネーズ	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ れんこん きゅうり	小 608 中 754	25.9 32.2	
26	金		ごはん	牛乳	さかなのパンこやき あまなつサラダ ポークシチュー	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく	こめ オリーブ油 パンこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく あまなつみかん トマト キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	小 641 中 781	25.3 30.4	
29	月		むぎごはん	牛乳	いわしのうめに ポテトサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう いわし ハム とりにく とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ こんにやく ごまあぶら	うめ きゅうり にんじん たまねぎ コーン ごぼう しいたけ ねぎ	小 612 中 749	23.4 28.0	
30	火		ごはん	牛乳	レバーとやさいのあげがらめ ツナのごまダレ ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく レバー ツナ わかめ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	えだまめ しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	小 615 中 747	25.2 30.7	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。