



令和8年6月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標
よくかんで食べよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
1	月	麦ごはん		麻婆なす ハンパンジーサラダ	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごまドレッシング	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ 挽き割り大豆 ささみ	なす にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ	820 28.7
2	火	ごはん		アジのチーズ焼き 豚汁 キャベツのごま和え	米 パン粉 じゃがいも ごま マヨネーズ 砂糖	牛乳 アジ切身 豚肉 粉チーズ 豆腐 みそ 煮干し	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ だいこん もやし ほうれんそう こんにゃく	760 31.4
3	水	ミルクパン		ポトフ コールスローサラダ いりこナッツ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 アーモンド コールスロドレッシング	牛乳 ハム いりこ ウイナー	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン	736 29.5
「歯と口の健康週間」								
4	木	麦ごはん		うま煮 切り干し大根の和え物	米 麦 油 ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ うすら卵 さつま揚げ ハム	にんじん ごぼう いんげん しいたけ しょうが 切干大根 キャベツ きゅうり こんにゃく	798 29.6
5	金	セサミトースト		ひじきスパゲティ 枝豆と大豆のサラダ	食パン バター 砂糖 ごま油 オリーブオイル スパゲッティ	牛乳 鶏肉 油あげ さつま揚げ ひじき 大豆	たまねぎ にんじん こまつな しめじ エリンギ きゅうり キャベツ	847 33.3
8	月	麦ごはん		ぶちまるハンバーグ 豆腐のみそ汁 ゆかり和え	米 麦 砂糖 片栗粉	牛乳 ぶちまるバーグ 豆腐 わかめ みそ 煮干し	たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	736 27.9
9	火	とうもろこしご飯		五目汁 厚揚げのガーリック炒め	米 バター ごま油	牛乳 豆腐 鶏肉 出し昆布 かつお節 豚肉 厚揚げ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ しめじ たまねぎ もやし にら とうもろこし にんにく	778 29.8
10	水	コッペパン		チリコンカン ラビオリスープ コーンサラダ	コッペパン 砂糖 オリーブオイル コールスロドレッシング	牛乳 大豆 豚肉 ラビオリ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト缶 キャベツ しめじ きゅうり コーン	708 28.6
11	木	麦ごはん		いわしの梅煮 じゃがいものみそ汁 もやしのごま和え	米 麦 ごま じゃがいも 砂糖	牛乳 いわし梅煮 油あげ わかめ みそ 煮干し	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	738 27.6
12	金	あげばん		タイビーエン ビーンズサラダ	コッペパン 砂糖 油 はるさめ ごま油 イタリアンドレッシング	黄粉 牛乳 豚肉 かまぼこ うすら卵 ハム ミックスビーンズ	ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり しょうが	709 28.0
15	月	麦ごはん		肉じゃが 春雨のごま酢あえ	米 麦 油 ごま じゃがいも はるさめ 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ さつま揚げ ハム	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん きゅうり キャベツ こんにゃく	797 25.1
16	火	ごはん		肉団子の甘酢あん しめじのみそ汁	米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 肉だんご 豆腐 みそ 煮干し わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ しょうが しめじ ねぎ	732 24.5
17	水	食パン		ほうれん草オムレツ ポークビーンズ きのこサラダ	食パン じゃがいも イタリアンドレッシング	牛乳 豚肉 大豆 ほうれん草オムレツ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト缶 キャベツ エリンギ きゅうり	717 32.8
18	木	麦ごはん		アジフライ けんちん汁 キャベツの梅肉あえ	米 麦 油 砂糖	牛乳 あじフライ 鶏肉 豆腐 かまぼこ 出し昆布 かつお節	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり こんにゃく	750 29.8
ふるさとくまさんデー ～菊池～								
19	金	菊池古代米		水田ごぼうのつくね なすのみそ汁 にんじんサラダ	米 きくち古代米 砂糖 オリーブオイル	牛乳 豆腐 油あげ 水田ごぼうつくね わかめ みそ 煮干し ツナ	しょうが なす たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり レモン果汁	740 27.3
22	月	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 キャベツのおかかあえ のり佃煮	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 鶏肉 挽き割り大豆 さつま揚げ かつお節 のり佃煮	かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ もやし きゅうり こんにゃく いんげん	786 26.4
味の旅 ～ふるさと天草～								
23	火	ごはん		ぶたあえ きびなごフライ ちぎりだご汁	米 油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 白玉粉	牛乳 たこ 赤みそ きびなごフライ みそ 煮干し	なす ピーマン たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな しいたけ ねぎ	788 25.7
24	水	丸パン		鶏の照り焼き 豆乳ポターージュ フレンチサラダ	丸パン 砂糖 じゃがいも バター 米粉 砂糖 オリーブオイル	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ ハム	しょうが たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	693 29.7
25	木	麦ごはん		チキンカレー きくらげサラダ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 カレールウ(ゴールデン、マイルド、とろける)	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり きくらげ フルーツチャツネ	772 20.2
26	金	食パン		じゃがいものトマト煮 鉄分サラダ りんごジャム	食パン じゃがいも 砂糖 りんごジャム	牛乳 豚肉 ハム 大豆 ひじき	にんじん たまねぎ しめじ しょうが にんにく 枝豆 トマト缶 もやし ほうれん草	670 29.5
29	月	ごはん		がんもとひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁	米 砂糖 油	牛乳 鶏肉 がんもどき 豆腐 ひじき わかめ みそ 煮干し	にんじん かぼちゃ ねぎ たまねぎ いんげん こんにゃく	692 23.8
30	火	麦ごはん		八宝菜 お豆腐しゅうまい しめじの中華和え	米 麦 ごま油 てんぷん 砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ いか つずら卵 お豆腐しゅうまい ハム	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しめじ しょうが きゅうり	757 30.2

※献立や使用食材は都合により変更になる場合があります。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。給食では、この一週間かみかみメニューを取り入れ、かみ応えのある食材を多く使用しています。この機会に歯と口の健康について考え、歯に良い食事を心がけましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

歯に良い食事のポイント

- 歯を丈夫にする「カルシウム」を多く含む食材を食べましょう。(牛乳や小魚、小松菜や納豆など)
- よくかむことで、消化や吸収を助け、むし歯や歯周病の予防にも役立ちます。
- かむ回数を増やすために、かみ応えのある食べ物を食べたり、食材を大きく切ったりするなどの工夫をしましょう。