令和8年度

小学校用

6月 June の学校給食献立予定表

今月使用予定の地場産（遠賀町周辺）食材
米・玉ねぎ・じゃがいも・きゅうり・トマト・豆苗

遠賀町食育交流・防災センター

米は遠賀町産「夢レンゲ」を使用しています。「マヨネーズ」、「練り製品」は卵を使用していません。

日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず	主な材料と体内での働き からだをつくるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ねつやちからをつくるもの		エネルギー kcal
1	月	コッペパン	●	ミートボールのクリーム煮 ビーンズサラダ	ミートボール ツナ 赤いんげん豆 ガルバンゾー 青いんげん豆	牛乳 チーズ	人参 パプリカ	玉ねぎ 白いんげん しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	593
2	火	ごはん	●	高野豆腐の卵とじ 寒天の酢の物	とり肉 高野豆腐 卵 ハム	牛乳 寒天 わかめ	人参 いんげん	こんにゃく 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	611
3	水	ごはん	●	あじのレモンしょうゆ焼き 野菜のごまだれあえ 厚揚げのみそ汁	あじ ちくわ 厚揚げ みそ	牛乳	人参 ねぎ	レモン果汁 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 油 ごま	583
4	木	ごはん	●	麻婆豆腐 中華和え♪	ぶた肉 豆腐 赤みそ やきぶた	牛乳	ねぎ 人参	玉ねぎ 白ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし	米 さとう でんぷん	油 ごま油	611
5	金	ごはん	●	あおさ入りししゃもフライ♪ 切り干し大根の煮物♪ せんべい汁	てんぷら 油揚げ とり肉	牛乳 ししゃも あおさ	人参 いんげん ねぎ	切り干し大根 ごぼう しめじ えのきたけ	米 小麦粉 さとう せんべい	油	583
8	月	食パン	●	スパゲティナポリタン かみかみサラダ♪	ぶた肉 ハム するめ	牛乳	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム ごぼう キャベツ きゅうり	パン スパゲティ	ピーナッツ マヨネーズ	543
9	火	ごはん	●	鶏肉と野菜のうま煮 じゃこサラダ♪	とり肉 てんぷら 厚揚げ	牛乳 しらす干し	人参 いんげん パプリカ	玉ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	595
10	水	ごはん	●	豚肉と野菜の生姜焼き風炒め 春雨汁 納豆♪	ぶた肉 なると 豆腐 納豆	牛乳	ピーマン 人参 ほうれん草	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しいたけ	米 さとう でんぷん 春雨	油	629
11	木	ごはん	●	いわしのかば焼き風 ゆかりあえ 豚汁	いわし ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 赤しそ ねぎ	きゅうり キャベツ 梅 玉ねぎ	米 さとう じゃがいも	油	611
12	金	ごはん	●	厚揚げとキムチの炒め物 ワンタンスープ しゅうまい（1個）	ぶた肉 厚揚げ みそ とり肉 しゅうまい	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ 白菜 しょうが えのきたけ しいたけ	米 さとう でんぷん ワンタン 小麦粉	油 ごま油	574
15	月	黒糖コッペパン	●	鶏肉のジャポネソースかけ コーンサラダ ジャーマンスープ	とり肉 ハム ベーコン	牛乳	パプリカ 人参 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン	黒糖パン さとう じゃがいも	油	522
16	火	麦ごはん	●	親子どんぶり のり和え	とり肉 卵 かまぼこ	牛乳 のり	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 でんぷん さとう		616
17	水	麦ごはん	●	赤魚の南蛮漬け けんちん汁	赤魚 とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン ねぎ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ	米 麦 でんぷん さとう じゃがいも お麩	油	595
18	木	しそごはん （少なめ）	●	肉うどん わかめときゅうりの酢の物	ぎゅう肉 かまぼこ ちくわ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	赤しそ 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 うどん さとう	ごま	589
19	金	麦ごはん	●	ハンバーグのケチャップかけ 豆苗のソテー 豆腐とわかめのみそ汁	ハンバーグ ベーコン 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	豆苗 人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ	米 麦 さとう		616
22	月	ライ麦コッペパン	●	ポークビーンズ コーンとチーズのサラダ	ぶた肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト パプリカ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ライ麦パン じゃがいも さとう	油	549
23	火	麦ごはん	●	ソーキ ゴーヤサラダ もずく汁	ぶた肉 ツナ 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	ゴーヤ ねぎ	しょうが コーン きゅうり えのきたけ	米 麦 さとう	マヨネーズ	679
24	水	ごはん	●	さばのピリ辛煮 ごまあえ 水炊き風汁	さば とり肉 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	しょうが にんにく キャベツ もやし えのきたけ 白ねぎ	米 さとう マロニー	ごま	586
25	木	麦ごはん	●	豆カレー フルーツ&ゼリー	とり肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ にんにく みかん パイン もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油	673
26	金	ごはん	●	県産野菜の厚焼き卵 ひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	卵 ハム 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	小松菜 人参 パプリカ ねぎ	えのきたけ きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ	米 じゃがいも	マヨネーズ	579
29	月	コッペパン	●	鶏肉とレバーのケチャップ煮 野菜スープ	とり肉 とりレバー	牛乳	ピーマン パプリカ 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン でんぷん さとう	油	665
30	火	ごはん	●	豚じゃが ゆず香あえ 焼きししゃも（1匹）	ぶた肉 ちくわ	牛乳 ししゃも	人参 いんげん	こんにゃく 玉ねぎ キャベツ きゅうり ゆず	米 じゃがいも さとう	油	583

ひとくちメモ

4日～10日は「歯と口の健康週間」

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。期間中の給食では、噛み応えのある食品や、歯を丈夫にするカルシウムなどの栄養素が豊富な食品を取り入れた献立になっています！

♪マークのついている献立はよく噛むことを意識して食べてみましょう

11日は「入梅」

日本には、季節や時期を表す言葉がたくさんありますが、「入梅」もそのひとつです。

「入梅」には、「梅の実が熟し、梅雨に入るころ」という意味があります。

入梅の時期にとれるいわしは脂がのっていておいしいとされています。

11日はいわしのかば焼き風が登場します！ゆかりあえの梅のさっぱりとした風味を一緒に食べてみましょう。

23日は「沖縄慰霊の日」

6月23日は、日本軍による組織的な戦闘が終わった日とされ、戦没者を追悼し、平和を願う日として、沖縄では「慰霊の日」と定められています。

それにちなんで、23日は沖縄県の郷土料理献立になっています。

戦争や平和について考える機会にしましょう。