

6月 献立表(こんだてひょう)

2026年6月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

| 日 | 献立名 | 材料名(ざいりょう名) | | | | 日 | 献立名 | 材料名(ざいりょう名) | | | | | |
|--|--------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|-----------------|-----------------|---------------------|---|---|---------|-----|
| | | 赤色のグループ | 黄色のグループ | 緑色のグループ | その他 | | | 赤色のグループ | 黄色のグループ | 緑色のグループ | その他 | | |
| 1 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 8 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ご飯 | | 米 | | | | ご飯 | | 米 | | | | |
| | にゅうめん汁 | 豚肉 油揚げ かまぼこ | ビーフン | しいたけ 人参 玉ねぎ 白菜 青ねぎ | 削り節昆布だし 淡口しょうゆ 塩 みりん | | かき卵汁 | 卵 鶏肉 | | 青ねぎ えのき 人参 玉ねぎ | 削り節昆布だし 淡口しょうゆ 塩 みりん | | |
| | じゃがいもの そぼろ煮 | 鶏肉 | じゃがいも サラダ油 砂糖 | いんげん豆 | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ | | ビーフン炒め | 豚肉 | ビーフン サラダ油 砂糖 | 人参・キャベツ しいたけ・生姜 ピーマン | 濃口しょうゆ コンソメ 塩・こしょう | | |
| 2 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 9 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | パン | | パン | | | | パン | | パン | | | | |
| | レタススープ | ベーコン | 春雨 | レタス 人参 玉ねぎ もやし 生姜 | 鶏ガラだし 淡口しょうゆ 塩・こしょう コンソメ | | 小松菜のスープ | 鶏肉 | | 小松菜・人参 玉ねぎ・しめじ 生姜 | 鶏ガラだし 塩・こしょう・コンソメ 淡口しょうゆ | | |
| | チキンナゲット | 鶏肉・豚脂 大豆たんぱく | 小麦 米油 | | しょうゆ 塩・こしょう | | ラタトゥイユ | ウインナー | 砂糖 サラダ油 | なす・トマト 玉ねぎ・セロリ 黄パプリカ ズッキーニ にんにく | ケチャップ コンソメ | | |
| 3 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 10 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ご飯 | | 米 | | | | ご飯 | | 米 | | | | |
| | 関東煮 | 鶏肉 うずら卵 ※中学生のみ 棒天ぷら 厚揚げ | じゃがいも 砂糖 | 人参 いんげん豆 大根 | こんにゃく 濃口しょうゆ みりん 削り節ダシ | | 豆腐とごぼうの すまし汁 | 豆腐 かまぼこ | | えのき・ごぼう 人参・玉ねぎ 青ねぎ 生姜 | 淡口しょうゆ 塩・みりん 削り節昆布だし 塩・こしょう みりん・酒 濃口しょうゆ | | |
| | きゅうりの酢の物 | わかめ | 砂糖 | きゅうり | 酢 濃口しょうゆ | | 豚肉の生姜焼き | 豚肉 | 砂糖 | 生姜 | | | |
| 4 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 11 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | パン(小) | | パン | | | | 黒糖パン | | パン 黒糖 | | | | |
| | ミートスパゲティ | 豚肉 | スパゲティ サラダ油 | 玉ねぎ 人参・トマト ピーマン セロリ | ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩・こしょう | | ウインナーの ポトフ | ウインナー | じゃがいも | 玉ねぎ・人参 キャベツ ブロッコリー 生姜 | 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラだし | | |
| | こまつなサラダ (マヨネーズ) | ツナ | マヨネーズ ※別付け | 小松菜 人参・きゅうり | | | マカロニグラタン | ツナ 牛乳 チーズ | マカロニ バター 小麦粉 | コーン・人参 玉ねぎ・パセリ | 塩・こしょう コンソメ | | |
| <p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかり、肥満や虫歯の予防につながります。この期間には、歯を強くするものになる栄養素が入った食べ物やよく噛めるように歯ごたえのあるものが給食に登場します!</p>  <p>歯によい食べもの</p> | | | | | 12 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| ご飯 | | 米 | | | | いわしの つみれ汁 | いわし たらすりみ | 里芋 | 大根・人参 白ねぎ 小松菜 | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 削り節昆布だし 酒・塩 | | | |
| 夏野菜のみそ汁 | 豚肉 赤みそ 白みそ | | 人参 玉ねぎ なす オクラ かぼちや | 削り節昆布だし | | おこのみ揚げ (ソース) | タコ 青のり | お好み粉 米油 | キャベツ 紅ショウガ | とんかつソース ※別付け | | | |
| こぎつねご飯の具 | 油揚げ 鶏肉 | 砂糖 サラダ油 | 人参・枝豆 コーン 生姜 | 濃口しょうゆ 酒 みりん | | <p>食の未来のためにできること</p>  <p>6月は食育月間</p>  | | | | | | | |
| 5 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | 歯と口の健康週間 | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ご飯 | | 米 | | | 飲むヨーグルト (マスカット味) | 発酵乳 | | マスカット果汁 | | | | |
| エネルギー(kcal) | | たんぱく質(%) | 脂肪(%) | ナトリウム(食塩相当量:g) | カルシウム(mg) | マグネシウム(mg) | 鉄(mg) | ビタミンA(UgRAE) | ビタミンB1(mg) | ビタミンB2(mg) | ビタミンC(mg) | 食物繊維(g) | |
| 学校給食摂取基準 | | 830 | 摂取エネルギーの13~ | 30 | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7以上 |
| 6月平均栄養量 | | 754 | 14 | 30 | 2.5 | 325 | 88 | 3.3 | 214 | 0.74 | 0.52 | 36 | 6 |

| 日 | 献立名 | 材料名(ざいりょう名) | | | | 日 | 献立名 | 材料名(ざいりょう名) | | | | |
|-----------|------------------------|------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| | | 赤色のグループ | 黄色のグループ | 緑色のグループ | その他 | | | 赤色のグループ | 黄色のグループ | 緑色のグループ | その他 | |
| 15 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 23 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | |
| | ご飯 | | 米 | | | | パン | | パン | | | |
| | カレーライス | 豚肉 | じゃがいも カレールウ ※アレルギーなし サラダ油 | 玉ねぎ 人参 りんごピューレ | デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩・こしょう | | クラムチャウダー | あさり ベーコン | じゃがいも シチュールウ ※アレルギーなし サラダ油 | 人参 玉ねぎ パセリ | | |
| | パインとナタデココの フルーツミックス | | | みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰 ナタデココ | | | ガリバタポーク | 豚肉 | バター | しめじ 玉ねぎ にんにく | 塩・こしょう 濃口しょうゆ 酒・みりん | |
| 16 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | 24 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | パン | | パン | | | | ご飯 | | 米 | | | |
| | ミネストローネ | ベーコン | マカロニ サラダ油 | キャベツ 人参・玉ねぎ トマト | | コンソメ 塩・こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラだし | 沢煮椀 | 豚肉 | | 大根・人参 ごぼう ほうれん草 | 削り節昆布だし 淡口しょうゆ みりん・塩 | |
| | (山口県名物) チキンチキンごぼう | 鶏肉 | でんぷん 米油・砂糖 | ごぼう 枝豆 | | 塩・こしょう・みりん 酒・濃口しょうゆ | あじの南蛮漬け | あじ | でんぷん 米油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 ピーマン | 塩 濃口しょうゆ 酢 | |
| 17 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | 25 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ご飯 | | 米 | | | | パン | | パン | | | |
| | 肉団子と春雨の 白湯 | わかめ 豚肉 鶏肉 | パン粉 春雨 | 白菜・青ねぎ 人参・玉ねぎ もやし 生姜 | | 鶏ガラだし 淡口しょうゆ コンソメ 塩・こしょう | オニオンスープ | 鶏肉 | じゃがいも | 人参・玉ねぎ キャベツ パセリ 生姜 | 鶏ガラだし 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ | |
| | ホイコーロー | 豚肉 | 赤みそ サラダ油 ごま油 砂糖 | キャベツ 赤パプリカ ピーマン にんにく・生姜 | | 濃口しょうゆ 塩・こしょう | 煮込みハンバーグ | 豚肉 鶏肉 | パン粉 砂糖 | 玉ねぎ | ケチャップ ウスターソース | |
| 18 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | 26 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | パン | | パン | | | | ご飯(小) | | 米 | | | |
| | コンソメスープ | 鶏肉 | じゃがいも | 人参・大根 玉ねぎ・パセリ 生姜 | | 鶏ガラだし 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ | ちゃんぽん麺 | かまぼこ | 中華麺 | しいたけ 人参・玉ねぎ キャベツ たけのこ 青ねぎ・生姜 | 鶏ガラだし 淡口しょうゆ みりん コンソメ | |
| | new ミニ焼うどん | 豚肉 ちくわ 削り節 | うどん 砂糖 | キャベツ 人参・青ねぎ 玉ねぎ | | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん・塩・こしょう | ブロッコリー | | | ブロッコリー | | |
| 19 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | 29 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ご飯 | | 米 | | | | ひじきご飯 | ひじき しらす | 米 砂糖 | 青菜 | 塩・削り節・昆布 淡口しょうゆ | |
| | 野菜汁 | 鶏肉 赤みそ 白みそ | | 白菜・人参 大根・ごぼう しめじ・青ねぎ | | 削り節昆布だし 濃口しょうゆ 酒・みりん | がんもどきの うま煮 | 豚肉 がんもどき 棒天ぷら | じゃがいも 砂糖 | 人参 大根 三度豆 | 淡口しょうゆ・酒 濃口しょうゆ 削り節・昆布 みりん | |
| | さばの梅煮 | さば | 砂糖 | 梅肉・生姜 | | 濃口しょうゆ 酒・みりん | キャベツの しらす和え | ちりめんじゃこ ※ちりめんじゃこは、えび・かにが混ざる漁法で捕獲しています。 | 砂糖 | キャベツ・人参 | 濃口しょうゆ | |
| 22 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | 30 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ご飯 | | 米 | | | | パン | | パン | | | |
| | キムチスープ | 豆腐 豚肉 | | 白菜・玉ねぎ 白ねぎ・えのき 人参・白菜キムチ 生姜 | | 鶏ガラだし 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ コンソメ | new スコッチブロス (スコットランド風 食べるスープ) | ベーコン ひよこ豆 | もち大麦 | キャベツ 人参・玉ねぎ セロリ・パセリ 生姜 | コンソメ 塩・こしょう 淡口しょうゆ 酒・鶏がらだし | |
| | ブルコギ丼の具 | 牛肉 | 砂糖 ごま油 サラダ油 | 玉ねぎ・人参 にら・生姜 にんにく | | 濃口しょうゆ みりん・酒 | タンドリーチキン | 鶏肉 | サラダ油 | にんにく | 塩・こしょう ケチャップ カレー粉 | |
| 味付けのり | のり | 砂糖 | | しょうゆ・とうがらし みりん・塩 | レモンゼリー | | 砂糖・水あめ | レモン果汁 | 寒天 | | | |

●スコッチブロス
スコッチブロスとは、イギリスの北の方にある「スコットランド」という国の伝統料理です。羊の肉や野菜、豆や大麦をコトコト煮込んで作ります。一番のポイントは大麦のプチプチもちもちした食感です。これ一杯でお肉も野菜も食べられる栄養満点の食べるスープです。