

# 学校給食予定献立表



令和7年6月 京丹後市立久美浜中学校

## 今月の給食目標

### 衛生的な食事の仕方を考えよう!

気温・湿度が高くなりやすい6月は、食中毒の起こりやすい時期でもあります。手洗い・給食当番の身支度などに今まで以上に気をつけて過ごしましょう!

久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地場産食材を使用する場合(予定)は、下線付きでお知らせします。

- ★毎月19日(またはその前後)は【たんご・食の日】です。地元産の食材を多く活用した献立を出します。
- ★6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、かみごたえのあるメニューや、カルシウムたっぷりメニューを取り入れます。
- ★5日(木)は「合唱祭おつかれさま献立」を実施します。どんな献立でしょう? 食材内容を見て、推理してみよう!
- ★毎月5のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を給食に取り入れます。
- ※今月は都合により、12日(木)に「フランスの献立」です。
- ★11日(水)は「入梅」、30日(月)は「夏越の祓」にちなんだ献立を実施します。

日々の献立のおすすめのポイントや、料理の説明などをお知らせします。

## 材料

日曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	主に体の組織をつくる						主に体の調子を整える	主に体のエネルギー源になる		栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g
	主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	ごはん	揚げ鶏のオニオンソース	即席漬け油揚げのみそ汁	○	6月が始まりました! 初日は、揚げた鶏肉に手作りのオニオンソースをかけていただきます。今月は蒸し暑くなりそうですが、食欲のそそる味付けて食べやすくなるはず!	鶏肉、油揚げ、豆腐、みそ	生乳、わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり	米、砂糖、片栗粉	油	783 28.5 2.3			
3火	チャーハン	スタミナ炒め	豆腐の中華スープ オレンジ	○	合唱祭練習をがんばるみなさんに、チャーハン、スタミナ炒めといった人気メニューをお届けします。チャーハンには焼き豚も入り、うまみたっぷりです。	焼き豚、豚肉、豆腐	生乳、わかめ	にんじん、ねぎ、にら	たまねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、キャベツ、ぶなしめじ、オレンジ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま油	702 23.2 2.5			
歯と口の健康週間 (4日~10日まで)															
4水	麦ごはん	サワラのカレー揚げ	鶏肉と野菜の炒め物 いも団子汁	○	6月の4日~10日は「歯と口の健康週間」です。給食でも歯の健康の保持増進に効果的なメニューを出します。お楽しみに!	サワラ、鶏肉	生乳	にんじん、ねぎ、こまつな	キャベツ、たまねぎ	米、麦、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油	765 28.7 1.9			
合唱祭 (午前中)															
5木	合唱祭 セレクトジョア実施月 おつかれさま献立 <b>NEW</b>			○	合唱祭の日は「頑張ったね!」の気持ちをこめて調理室からおいしいプレゼントです。右の表から、どんなメニューか推理してみよう。新メニューが登場し、セレクトジョアもあります♡	鶏肉、豚肉、ベーコン	のり、チーズ、ジョア	にんじん	たまねぎ、コーン、キャベツ、レタス、もやし、えのきたけ	ナン、マカロニ、砂糖、片栗粉、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ	662 30.7 4.0			
6金	ごはん	高野でマーボー	かみかみサラダ 大豆とじゃこのスナック	○	高野豆腐を使った「高野でマーボー」は、マーボー味に高野豆腐が意外にも合う!と好評です。含め煮の高野豆腐は苦手、という人もこちらは好きはなはず!?	高野豆腐、豚ひき肉、大豆、みそ	生乳、わかめ、煮干し	にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんにく、しょうが、もやし、切干大根	米、砂糖、片栗粉、水あめ	油、ごま油	815 31.0 2.7			
9月	ごはん	ササミのレモンソース	切干大根とツナのソテー 高野豆腐のスープ	○	しっかり揚げたササミはかみごたえがあります。そのほかにも、切干大根・高野豆腐など、歯ごたえのある食材やカルシウムたっぷりの食材を使っています。	鶏ささみ、ツナ、高野豆腐、豚肉	生乳	こまつな、ねぎ、にんじん	レモン、切干大根、キャベツ、たまねぎ、しょうが	米、片栗粉、砂糖	油	771 29.9 1.9			
10火	ちりわかごはん	豚肉のしょうが炒め	青のり粉ふきいも 小松菜のみそ汁	○	ちりめんじゃこ入りのわかめごはん、うまみたっぷりでおいしいですよ! 小松菜は栄養価が高く、給食ではよく登場します。カルシウム、鉄などを多く含みます。	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	生乳、炊き込みわかめ、青のり、ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、えのきたけ	米、じゃがいも	油、ごま、バター	742 27.1 2.7			
入梅															
11水	ごはん	サバの梅煮	磯香和え かきたま汁	○	入梅(にゅうばい)に合わせて、梅を使ったメニューを出します。入梅とは「梅の実が黄色く色づき、日本の多くの地域で雨季に入ること」と言われます。	サバ、卵、豆腐	生乳、もみのり	みずな、にんじん、ねぎ	梅干し、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、砂糖、片栗粉	油	736 28.5 2.9			
世界の料理~フランス~															
12木	ごはん	イカのラビゴットソース	ポテトリヨネーズ コンソメスープ	○	給食で世界旅行! 今月は「フランス」です。「ラビゴットソース」はきゅうりやトマトなどの野菜をマリネ風の味付けにしたものです。揚げたイカにかけて、さっぱりと食べられます。	イカ、ベーコン、鶏肉	生乳、粉チーズ	トマト、みずな、にんじん	たまねぎ、きゅうり、キャベツ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	油	755 24.6 1.9			

※裏面に続きます

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム mg (食塩相当量) g
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13	金	減量ごはん	豆腐の中華風煮	春雨サラダ カルピス蒸しパン	○	給食の蒸しパンはどれもおいしいですが...やさしい甘さでふんわりしっとり感がたまらないカルピス蒸しパンは、さわやかなので初夏向きの味です!	豆腐、豚肉	牛乳、乳酸菌飲料	にんじん、ねぎ	はくさい、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、しょうが、もやし、きくらげ	米、砂糖、片栗粉、はるさめ、ホットケーキミックス	油、ごま油	822 28.9 1.8
16	月	ごはん(特別栽培米)	へしこベークドポテト	ベーコンとコーンの炒め物 わかめのみそ汁	○	丹後ならではの食材「へしこ」を使った、ちょっと洋風の「へしこベークドポテト」は、へしこの塩味がごはんに合い、魚が苦手な人でも食べやすい味です。	さばへしこ、ベーコン、豆腐、みそ	牛乳、チーズ、わかめ	にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、コーン	米、じゃがいも	油、ノンエッグマヨネーズ	762 22.7 2.4
特別栽培米使用マーク		麦ごはん(特別栽培米)	夏野菜のドライカレー	トマトのマリネ ピーチゼリー	○	ピーマン、たまねぎなど、夏野菜をたっぷり使ったドライカレーです。夏っぽくておいしい。月 久美浜産トマトを使ったマリネ、桃風味のゼリーもお楽しみ。	豚ひき肉、鶏ひき肉	牛乳	にんじん、ピーマン、トマト	たまねぎ、なす、コーン、きゅうり、たまねぎ、しょうが	米、麦、砂糖、小麦粉、ゼリーの素	油、オリーブ油、カレールウ	861 28.5 2.7
18	水	ごはん(特別栽培米)	酢鶏	ピリ辛きゅうり ワンタンスープ	○	ピリ辛きゅうりは、ばくばくとつい止まらなくなるおいしさです。ワンタンスープはみんなが大好きな定番メニュー。	鶏肉、豚肉	牛乳	ピーマン、ねぎ、にんじん	しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、きゅうり、もやし、パイン缶	米、砂糖、片栗粉、ワンタン	油、ごま油	755 25.1 2.6
たんご・食の日		ごはん(特別栽培米)	トビウオのフライ	たまねぎのオイスター炒め トマトと卵のスープ	○	19日の「たんご・食の日」を含む一週間は、主食に久美浜産の特別栽培米をいただきます。地元のおいしい食材を味わっていただきます。	トビウオ、豚肉、卵	牛乳	こまつな、トマト、みずな	たまねぎ、キャベツ	米、小麦粉、パン粉、砂糖、片栗粉	油	783 30.9 1.9
20	金	夏野菜と豚肉の塩だれ丼(特別栽培米)		煮びたし 麩のすまし汁	○	久美浜産ねぎ・たまねぎをたっぷり使った「塩だれ丼」は、食欲をそそる風味で、ごはんがいくらでも食べられそうです! 特別栽培米でおいしさづくぐん。	豚肉、油揚げ、豆腐	牛乳	ピーマン、ねぎ、にんじん、赤ピーマン	たまねぎ、コーン、ぶなしめじ、キャベツ、にんにく	米、麩、片栗粉	油、ごま油、ごま	705 24.1 2.7
23	月	ごはん	鶏肉の南蛮漬	わかめのパー 豚汁	○	「わかめのパー」は新メニューですが、丹後の郷土料理です。じゃこをわかめを甘辛く炒りつけた、ごはんのおともです。でも、なぜこんな名前なのでしょう? 答えは当日のクイズにて。	鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、わかめ、煮干し	にんじん、ピーマン、こまつな	たまねぎ、ぶなしめじ	米、片栗粉、砂糖	油、ごま	821 30.3 3.1
24	火	減量ごはん	ジャージャー麺	五目炒め ふりかけ	○	ジャージャー麺にはなす、ピーマン、たまねぎなど野菜をたっぷり使います。ひき肉も使うので、タンパク質もばっちり補給できます。	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ、ピーマン	にんにく、しょうが、なす、干しいたけ、たまねぎ、キャベツ	米、中華めん、砂糖、片栗粉	油、ごま油	778 26.5 2.3
25日(水)・26日(木) 期末テスト 1・2日目													
27	金	ひじきごはん	冷やしビーフン	アゴのたたき 汁 抹茶プリン	○	丹後ではトビウオを「アゴ」とも呼びます。トビウオの身をすり身にして団子状にして汁の中に入れます。ダンもトビウオの骨を使っています。	油揚げ、鶏肉、トビウオミンチ、みそ	牛乳、ひじき	ねぎ、にんじん、さやいんげん	こんにゃく、キャベツ、きくらげ、きゅうり、しょうが、えのきたけ、たまねぎ	米、ビーフン、砂糖、片栗粉、プリンの素	油、ごま油	731 25.9 3.2
なごし ほろえ 夏越の祓		ごはん	鶏肉とうずら卵の煮込み	ごま和え 豆腐のみそ汁 水無月風ういろ	○	6月30日に行われる「夏越の祓」は厄払いの意味を込めて行われる神事です。「水無月」はその日に食べられる和菓子です。手作ります。	鶏肉、うずら卵、油揚げ、豆腐、みそ、小豆	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ	米、砂糖、米粉、小麦粉	ごま	784 29.5 2.9

【6月栄養価 平均値】エネルギー 765kcal、たんぱく質 27.6g、食塩相当量 2.5g  
【京丹後市基準値・中学生】エネルギー 780kcal、たんぱく質 29.7g、食塩相当量 2.5g

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

### 🍷 今月の使用食材(予定)について

主食の「米」は丹後産コシヒカリです。「牛乳」は久美浜町(甲山)の平林乳業さんのものを使用します。その他の久美浜町産の使用食材は、「特別栽培米」「たまねぎ」はエチエ農産さん(女布)、「トマト」はまつみやファームさん(金谷)、「葉ねぎ」はJA久美浜支店さんにお世話になります。「たんご・食の日」に使用する野菜の一部は、丹後王国ブルーベリーさん(弥栄町)にお世話になります。

「こんにゃく類」は「池市食品」さん(久美浜町)にお世話になります。  
地元産のおいしい食材を、よく味わって食べましょう。



### 食後の 歯みがき 習慣

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。