

# 学校給食予定献立表



令和8年6月 久美浜学園 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。給食ではその前後に、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。  
 ★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5日(金)に「カナダの献立」です。  
 ★11日(木)は「入梅(にゅうばい)」、30日(火)は「夏越の祓(なごしのはらえ)」にちなんで献立を実施します。

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。

### 献立内容

牛乳がつく日には○を、それ以外の飲み物の日には飲み物の名前をのせませす。

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

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
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	ごはん	じゃがいものそぼろ煮	きゅうりの酢の物 こんぶの佃煮	○	6月が始まりました! 初日は、新じゃがのおいしいそぼろ煮と、ごはんによく合う佃煮が登場! しっかり食べて体調を整え、合唱祭を迎えましょう!	鶏ひき肉、油揚げ	牛乳、こんぶ	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく、きゅうり、キャベツ、しいたけ	米、砂糖	油	734 22.1 1.8
2	火	ごはん	鶏肉のパーベキューソース	豚肉ときのこのソテー 卵のスープ	○	焼いた鶏肉に手作りのパーベキュー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で食べやすくなるはず!	鶏肉、豚肉、卵	牛乳	にんじん、みずな	りんご、たまねぎ、しょうが、レモン、エリンギ、ぶなしめじ、キャベツ、もやし	米、片栗粉、砂糖	油	693 29.5 1.8
3	水	ごはん	イカのかりん揚げ★	にらとわかめの和え物★ レタスの中華スープ	○	4日~10日の「歯と口の健康週間」に合わせ歯の健康の保持増進に効果的なメニューを出します。イカのかりん揚げは隠れた人気メニューです。	イカ、鶏肉	牛乳、わかめ	にら、にんじん、ねぎ	しょうが、キャベツ、レタス、たまねぎ、コーン	米、砂糖、片栗粉	油	698 23.3 2.0
4	木	ハヤシライス(麦ごはん)	野菜のソテー COSMOSゼリー	セレクトヒラヤ	○	「合唱祭お疲れ様!」の献立です。全校合唱曲「COSMOS」にちなんで新メニューは、宇宙をイメージしたゼリーです。セレクトヒラヤもあります◎	豚肉、鶏肉	牛乳(セレクトヒラヤ)	にんじん、トマトピューレ、グリーンピース、ピーマン	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ	米、麦、ゼリーの素、サイダー	油、ハヤシルウ	810 21.2 3.0
5	金	ごはん	白身魚フライのオーロラソース	キャベツと豚肉の洋風煮 ピースープ	○	今月から始まるワールドカップの開催国の一つであるカナダにちなんで献立です。ピースープはカナダの家庭料理で、豆を使ったスープです。	ホキ、豚肉、ベーコン	牛乳	にんじん、グリーンピース	キャベツ、たまねぎ、にんにく	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、片栗粉	油、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ	797 25.9 2.5
8	月	麦ごはん★	ササミのチリソース★	コーンのソテー 五目スープ	○	しっかり揚げたササミや麦の入ったごはんはかみごたえがあります。歯ごたえのある食材を意識して食べ、かむ回数を増やしましょう!	鶏ささみ、鶏肉、豚肉	牛乳、わかめ	にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、キャベツ、コーン、たまねぎ、たけのこ	米、麦、片栗粉、砂糖	油	712 29.0 1.7
9	火	ごはん	小アジのから揚げ★	玉ねぎのオイスターソース炒め ごぼうのみそ汁★	○	今シーズン最後の小アジのメニューです。魚のおいしさがシンプルに楽しめるから揚げは、よくかんで骨ごと食べられたらいいな~と思っています。	小アジ、豚肉、油揚げ、みそ	牛乳	にんじん、にら、ねぎ	たまねぎ、キャベツ、ごぼう、もやし	米、片栗粉、砂糖	油	755 28.1 2.0
10	水	減量ごはん	高野でマーボー	うま塩レモンサラダ チーズ蒸しパン	○	給食の蒸しパンはどれもおいしいですが...しつとりと食べごたえのあるチーズ蒸しパンは特にイチオシ! 新メニューのサラダも初夏向けの味です!	高野豆腐、みそ、豚ひき肉、卵	牛乳、チーズ	にんじん、ねぎ、ほうれんそう	たまねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、レモン	米、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス	油、ごま油	931 33.9 3.0
11	木	梅わかごはん	豚肉のごまだれかけ	煮びたし しめじのすまし汁	○	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ろ」と言われます。	豚肉、油揚げ、木綿豆腐	牛乳、炊き込みわかめ	みずな、にんじん、ねぎ	しょうが、キャベツ、たまねぎ、ぶなしめじ、梅干し	米、砂糖	ごま	695 26.5 3.1
12	金	ごはん	レバポテ ビーンズマ リアナソー ス	甘夏サラダ コンソメスープ	○	レバーは鉄補給のために定期的に食べてほしいと思っています。苦手な人でも食べやすいよう工夫した新メニューです。お楽しみに!	鶏肉、レバー、大豆、豚肉	牛乳	みずな、にんじん	しょうが、キャベツ、夏みかん缶、たまねぎ、もやし、えのきたけ	米、砂糖、じゃがいも、片栗粉	油	765 26.2 1.7

※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 (食塩相当量) g	
		主食	主菜	副菜、デザート等			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			
							1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15	月	ごはん(特別栽培米) 	ポテトのチーズ焼き	五目炒めわかめスープ	○	新じゃががおいしい時期に、たっぷりのじゃがいもを使った「チーズ焼き」を出します! チーズの塩味がじゃがいもによく合い、もりもり食べられます。	ツナ、豚肉、豆腐	牛乳、わかめ、チーズ	ピーマン、にんじん	キャベツ、きくらげ、たまねぎ、えのきたけ	米、じゃがいも	油	727 23.5 1.8	
16	火	こぎつねごはん(特別栽培米) 	ひじきの香味炒めえのきのすまし汁 バナナ		○	甘辛く炊いた油揚げなどの具を混ぜた「こぎつねごはん」は、ちりめんじゃこやたけのこも入り、うまみたっぷりです。	油揚げ、豚肉、豆腐	牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき	こまつな、にんじん、ねぎ、さやいんげん	たけのこ、キャベツ、しょうが、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、バナナ	米、砂糖、片栗粉	油、ごま	709 23.3 3.0	
17	水	ごはん(特別栽培米) 	はりはりキムチ炒め	無限きゅうり春雨スープ	○	「無限きゅうり」は副菜の中でも1,2を争う人気メニューかも??と思えます。パリパリのきゅうりの歯ごたえと、やみつきになる味付けがたまりません。	豚肉、鶏肉	牛乳、こんぶ	にら、にんじん、ねぎ	切干大根、白菜キムチ、たまねぎ、きゅうり、もやし	米、はるさめ、砂糖	油、ごま油、ごま	710 25.7 2.1	
たんご・食の日														
18	木	ごはん(特別栽培米) 	トビウオのエスカベージュ	ゆかり粉ふきいも キャベツのスープ	○	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。シーズン初トビウオ!エスカベージュは見た目も美しいメニューです。	トビウオ、ベーコン	牛乳、こんぶ	トマト、にんじん	きゅうり、たまねぎ、キャベツ	米、片栗粉、じゃがいも	油、オリーブ油	709 25.2 2.1	
19	金	ごはん(特別栽培米) 	わかめの米粉かき揚げ	大豆きんぴら厚揚げのみそ汁	○	給食のかき揚げはどれも大人気ですが、米粉を使った今回のかき揚げは、小麦粉だけのかき揚げよりもサクサク感がアップしています!おいしい!	えび、竹輪、豚肉、大豆、厚揚げ、みそ	牛乳、わかめ	にんじん、さやいんげん、ねぎ	たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、ぶなしめじ	米、砂糖、小麦粉、米粉	油	781 26.7 2.5	
22	月	タコライス		もずくスープ マンゴーゼリー	○	地元産トマトを使用した「タコライス」は、すっかり給食では大人気メニューになりました。手作りのタコミートがとてもおいしい!お楽しみに。	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉、豆腐	牛乳、チーズ、もずく	にんじん、トマト、ねぎ	にんにく、たまねぎ、キャベツ、マンゴー缶	米、ゼリーの素	油	801 27.9 2.7	
23	火	ごはん	スタミナ炒め	即席漬けアゴのたたき汁	○	丹後産トビウオのミンチを使った手作りの団子を浮かべた「アゴのたたき汁」は丹後の郷土料理です。次世代に伝えていきたい味です。	豚肉、トビウオミンチ、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、にんじん、ねぎ	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ	米、砂糖、片栗粉	油	657 26.3 2.2	
24日(水)・25日(木) 期末テスト (※給食はありません)														
26	金	しょうがごはん	鶏肉のから揚げ	切干大根とツナの炒め物 ふのすまし汁	○	テストお疲れ様でした!ということで、みんなの大好きなから揚げを出します。給食のから揚げってなんであんなにおいしいのでしょうか??	鶏肉、ツナ、豆腐	牛乳	こまつな、にんじん、ねぎ	新しょうが、にんにく、しょうが、切干大根、たまねぎ	米、砂糖、ふ、片栗粉	油	707 26.4 3.0	
29	月	減量ごはん	ジャージャーめん	鶏肉と野菜のソテー トマト	○	なすが苦手でも自然と食べられる...、ジャージャーめんはそんなメニューです。なすは油を使った料理によく合う!なす嫌いさんもチャレンジしてみてください。	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉	牛乳、茎わかめ	にんじん、ねぎ、ピーマン、トマト	にんにく、しょうが、なす、干しいたけ、たけのこ、たまねぎ、キャベツ	米、中華めん、砂糖、片栗粉	油、ごま油	801 26.9 2.1	
なごし はらえ 夏越の祓		30	火	ごはん	鶏肉のさっぱり煮	○	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、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、もやし、たまねぎ、ぶなしめじ	米、砂糖、米粉、小麦粉	ごま	778 30.1 3.0

【6月栄養価 平均値】 エネルギー 749kcal、たんぱく質 26.4g、食塩相当量 2.4g  
【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、「小豆」は田吾作さん(布袋野)、「小アジ」「トビウオ」は丹後産のものを「さかな屋よしだ」さん(丹後町)、「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。その他、にんにく等も久美浜産のものを使用予定です。地元産のおいしい食材を、よく味わって食べましょう。