

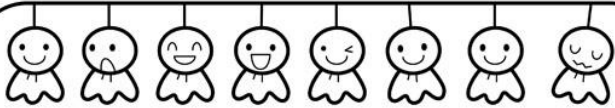
6月 予定献立表



令和8年5月29日
京丹後市立 弥栄中学校

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
エネルギー:683kcal		エネルギー:782kcal		エネルギー:689kcal		エネルギー:793kcal		エネルギー:702kcal	
主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん	主食	ハヤシライス (麦ごはん)	主食	◆こぎつねごはん
主菜	鶏肉のバーベキューソース	主菜	ちくわの磯辺揚げ	主菜	★イカのかりん揚げ	主菜	フレンチサラダ	主菜	◆ひじきの香味炒め
副菜	豚肉ときのこのソテー	副菜	じゃがいものきんぴら	副菜	◆にらとわかめの和え物	副菜	キャラメルプリン	副菜	えのきのすまし汁
副菜	卵のスープ	副菜	豆腐のみそ汁	副菜	レタスの中華スープ	デザート	牛乳	デザート	バナナ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
エネルギー:729kcal		エネルギー:938kcal		エネルギー:747kcal		エネルギー:685kcal		エネルギー:725kcal	
主食	★麦ごはん	主食	減量ごはん	主食	ごはん	主食	梅わかごはん	主食	ごはん
主菜	★ささみのチリソース	主菜	◆高野でマーボー	主菜	★◆小アジのから揚げ	主菜	豚肉のごまだれかけ	主菜	ポテトのチーズ焼き
副菜	ベーコンとコーンのソテー	副菜	★切干大根のサラダ	副菜	玉ねぎのオイスターソース炒め	副菜	煮びたし	副菜	五目炒め
副菜	五目スープ	デザート	◆チーズ蒸しパン	副菜	★ごぼうのみそ汁	副菜	しめじのすまし汁	副菜	わかめのすまし汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
エネルギー:701kcal		エネルギー:754kcal		エネルギー:786kcal		エネルギー:713kcal		エネルギー:727kcal	
主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	タコライス (特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	はりはりキムチ炒め	主菜	レバポテビーンズマリアナソース	主菜	もずくスープ	主菜	トビウオのエスカベージュ	主菜	磯煮
副菜	無限きゅうり	副菜	甘夏サラダ	副菜	パインゼリー	副菜	ゆかり粉ふきいも	副菜	うま塩レモンサラダ
副菜	春雨スープ	副菜	コンソメスープ	デザート	牛乳	副菜	キャベツのスープ	副菜	こんにゃくの炒り煮
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
期末テスト 1日目 脳をフル回転させられるように、朝ごはんをしっかりエネルギーチャージ!		期末テスト 2日目 		エネルギー:730kcal		エネルギー:801kcal		エネルギー:647kcal	
				主食	しょうがごはん	主食	ごはん	主食	ごはん
				主菜	鶏肉のから揚げ	主菜	白身魚のフライオーロラソース	主菜	スタミナ炒め
				副菜	切干大根とツナの炒め物	副菜	豚肉と野菜のソテー	副菜	即席漬け
				副菜	ふのすまし汁	副菜	ピースープ	副菜	アゴのたたき汁
				牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
29日(月)		30日(火)		令和8年度 歯と口の健康週間 標語 「歯みがきは 体を守る 最前線」 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。(弥栄中給食では合唱祭の関係で3日から)。口は食事の際に食べ物が入ってくる「最前線」。まず丈夫な歯でしっかりかんで消化し、栄養素を吸収することで、健康な体を作ることができます。また健康な歯と口を作るとは、歯だけでなく全身の様々な病気を防ぐことにつながります。 3日～10日(4日を除く)には、よくかむ「かみかみメニュー」や丈夫な歯を育てる「カルシウムたっぷりメニュー」を取り入れました。 献立名に★の付いているのが「カミカミメニュー」 ◆の付いているのが「カルシウムたっぷりメニュー」です。					
エネルギー:760kcal		エネルギー:773kcal							
主食	減量ごはん	主食	ごはん						
主食・主菜	ジャージャー麺	主菜	鶏肉のさっぱり煮						
副菜	鶏肉と野菜のソテー	副菜	もやしのごま和え						
副菜	トマト	副菜	油揚げのみそ汁						
牛乳	牛乳	デザート	水無月風いろいろ						
		牛乳	牛乳						





令和 8 年

6月の献立から

弥栄中学校

歯と口の健康週間



★よ〜く噛んで食べよう!カミカミメニュー

「イカのかりん揚げ」(3日)

「麦ごはん」(8日)

「ささみのチリソース」(8日)

「切干大根のサラダ」(9日)

「小アジのからあげ」(10日)

「ごぼうのみそ汁」(10日)

それぞれ違ったかみ
ごたえ!
よくかんで食べよう。

◆歯を丈夫に!カルシウムたっぷりメニュー

カルシウムの
豊富な食品は…

「にらとわかめの和え物」(3日) … わかめ

「こぎつねごはん」(5日) … 油揚げ・ちりめんじゃこ

「ひじきの香味炒め」(5日) … ひじき

「高野でマーボー」(9日) … 高野豆腐

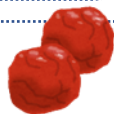
「チーズ蒸しパン」(9日) … チーズ・牛乳

「小アジのからあげ」(10日)

… 小アジ(骨ごと食べてみよう!)



入梅 (11日)



6月5日は「入梅」という日です。このころには梅の実が黄色く熟して、日本の多くの地域で梅雨に入ります。この日の給食には、入梅にちなんで梅干しとわかめを混ぜた「梅わかごはん」を出します。

たんご・食の日 (18日)



毎月19日前後の「たんご・食の日」には、丹後でとれる旬の地場産物や郷土料理を取り入れています。

今月の「たんご・食の日」に使う地場産物は、特別栽培米、トビウオ、たまねぎ、きゅうり、トマト、じゃがいも、牛乳を予定しています。

丹後でこの時期にとれる魚といえ
ばトビウオ。地場産のきゅうり・トマト

・玉ねぎを使ったソースをかけた「エスカベージュ」という料理にします。



6月

6月は、昔の呼び方で「水無月」といいます。旧暦の6月は今の7月ごろで、酷暑のため文字通り水も枯れて無くなる月という意味です。これとは逆に、田植えも終わり田に水を張る「水張り月」「水月」からきたなど、他の説もあります。

他には、水月、涼暮月、風待月、蝉羽月、常夏月などの呼び方があります。英語では「June」といいます。

新メニュー

レバポテビーンズ マリアナソース (16日)

とても長い名前ですが、「レバー」「ポテト」「ビーンズ(豆)」をマリアナソースというソースでからめた料理です。

うま塩レモンサラダ (19日)

レモンとにんにくの効いたさっぱりとした旨塩ドレッシングのサラダです。

世界の料理・カナダ (25日)



2026年の夏、サッカーのワールドカップがアメリカ、カナダ、メキシコの3か国で開催されます。4月のアメリカ、5月のメキシコに次いで、6月はカナダの料理を紹介します。

カナダでは白身魚の料理がよく食べられるので、オーロラソースをかけた白身魚フライの献立にしました。マヨネーズとケチャップを混ぜたオーロラソースは、ピンク色が朝焼けの空の色に似ていることから、朝焼けを意味する「オーロラ」という言葉が名前に付きました。「ピースープ」はカナダの家庭料理で、スピリットピーという乾燥えんどう豆を使ったスープです。給食ではグリーンピースをすりつぶしてスープに入れます。

夏越の祓 (30日)

6月30日には各地の神社で「夏越の祓」という行事が行われます。一年のちょうど半分となるこの日、これまで半年間のけがれをはらい、残り半年間の無病息災を願います。この時期、京都市内では「水無月(みなづき)」と呼ばれる和菓子を食べます。氷をイメージした白いういろうに、厄除けの意味を持つ小豆のをせた和菓子です。給食では丸いカップに入れた「水無月ういろう」を作ります。