

令和8年

6月分学校給食献立表

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

A 群

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ごまキャベツ ワンタンスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく	ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	しょうゆ す とりだし しお こしょう	691	25.2
2	火	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき ごまマヨあえ とりとキャベツのいために	ごはん さとう ごま マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご まぐろあぶらづけ とりにく	もやし きゅうり にんじん キャベツ えだまめ	しょうゆ しょうゆ みりん	625	24.9
3	水	パン オイマヨいため なます) ぎゅうにゅう フォー チーズ	あぶら マヨネーズ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん レモンかじゅう	オイスターソース しょうゆ す しお	609	29.5
4	木	ごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ コーンサラダ かみかみきんぴら パン ぎゅうにゅう	ごはん あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう めひかり まぐろあぶらづけ ぶたにく さつまあげ	キャベツ にんじん コーン はげのこ しらす ごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ	しょうゆ みりん	612	22.1
5	金	ぶたにくのノルウェーふう やさいスープ	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ウインナー	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	さけ ケチャップ ソース ブイヨン うすくちしょうゆ こしょう	609	26.5
8	月	ごはん はっこうにゅう さばのみそに はりはりづけ けんちんじる	ごはん さとう さとう ごま さといも ごまあぶら	はっこうにゅう さば まめみそ しおこんぶ とりにく とうふ	しょうが きゅうり にんじん きりぼしだいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ	さけ みりん さけ す しょうゆ うすくちしょうゆ しお みりん	632	22.0
9	火	ごはん ぎゅうにゅう いかにのレモンふうみあげ やさいソテー ほそぎりこんぶのいために こがたパン ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら あぶら じゃがいも さとう パン	ぎゅうにゅう いかに ぶたにく こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	れもんかじゅう キャベツ コーン ピーマン にんじん こんにやく	しょうゆ す さけ こしょう しょうゆ みりん	603	24.2
10	水	やさそば ごさかないりフライピーンズ ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら でんぶん あぶら さとう	ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり だいたい ごさかな ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	しお こしょう やさそばソース しょうゆ	599	27.6
11	木	ごはん ぎゅうにゅう ピピンバ キムチスープ やさいゼリー	あぶら さとう ごま ごまあぶら ゼリー	ぶたにく まめみそ たまご やきぶた とうふ	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん キムチ チンゲンサイ	しょうゆ みりん とりだし しお こしょう	622	25.0
12	金	ウイナードッグ(パン ウイナーケチャップ ゆでキャベツ) ぎゅうにゅう ミルクポトフ	パン さとう	ウイナー	キャベツ	ケチャップ ソース	603	27.2
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー だいこんサラダ ごはん ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ だいこん きゅうり コーン	ケチャップ ソース カレーこ	623	23.7
16	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ こがたパン ぎゅうにゅう	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング パン	ぶたにく ひきわりだいたい とうふ まめみそ とりにく ほうじしめ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ もやし こまつな	さけ とりだし しおゆ トウバンジャン しお こしょう	608	23.5
17	水	ひやしちゅうか サバカレーぎょうざ チョコジャム	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら カレールウ こむぎこ ジャム	まぐろあぶらづけ たまご さば ぶたひきにく	きゅうり にんじん もやし キャベツ	ひやしちゅうかのタレ	628	21.4
18	木	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのおこのみやきふう あかじそあえ じゃがいものみそしる パン ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも パン	ぎゅうにゅう ハンガウス かつおぶし あおのり ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり あかじそ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	おこのみやきソース	599	23.8
19	金	あじつみれのピリからトマトに ワカメサラダ バナナ	じゃがいも さとう ドレッシング	あじ えそ だいたい わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン バナナ	トウバンジャン ケチャップ ソース しょうゆ ブイヨン しお こしょう	599	27.6
22	月	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ かわりこふきいも なつやすみのみそしる	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし あつあげ あわせみそ	たまねぎ ねぎ なす たまねぎ トマト かぼちゃ	ケチャップ しょうゆ	623	23.4
23	火	ごはん はっこうにゅう(ストロベリー) いわしのかばやき こまつなのひじきあえ ごもくまめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さとう	はっこうにゅう いわし ひじき ちくわ	こまつな もやし にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく	しょうゆ みりん しょうゆ みりん	625	25.2
24	水	パン ぎゅうにゅう アジフライ チンゲンサイのソテー とうにゅうスープ ゼリー	パン あぶら パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう あじ	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん こまつな しめじ	ソース しお こしょう ブイヨン しお こしょう	606	24.2
25	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに チーズいりスパゲッティサラダ こがたことうパン ぎゅうにゅう	ごはん あぶら カレールウ スパゲッティ マヨネーズ パン ことう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まぐろあぶらづけ チーズ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ にんじん	さけ カレー とりだし うすくちしょうゆ しお	661	24.0
26	金	こがたことうパン ぎゅうにゅう ジャージャーめん ナムル ごだまスイカ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ドレッシング	ぶたひきにく まめみそ まぐろのあぶらづけ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし にんじん きゅうり すいか	さけ	606	25.0
29	月	ごはん ぎゅうにゅう たらのあまずいため フルーツあんいん わかめふりかけ ごはん ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん あぶら さとう とうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう たら ふりかけ	たけのこみずい ピーマン きくらげ たまねぎ にんじん パン おうとう みかん	ケチャップ しょうゆ す とりだし	672	21.3
30	火	ごんつゆつきかきあげ さばのあらじるふう	でんぶん あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう さばみずい とうふ まめみそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん みずな しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	しお しょうゆ みりん さけ	627	20.7

令和8年

6月分学校給食献立表

※物質の割合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

B 群

ひびけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ピビンバ キムチスープ やさいぜりー	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ たまご やきぶた とうふ	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん キムチ チンゲンサイ	しょうゆ みりん とりだし しお こしょう	622	25.0
2	火	パン ぎゅうにゅう ユーリンチー ごまキャベツ ワンドンスープ	パン でんぶん あぶら さとう ごま ワンドンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく	ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん もやし こまつな	しょうゆ す とりだし しお こしょう	630	27.1
3	水	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー だいこんサラダ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	ケチャップ ソース カレーこ	623	23.7
4	木	こがたパン ぎゅうにゅう やきそば こさないりフライピーンズ	パン ちゅうかめん あぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり だいたい ござかな	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	しお こしょう やきそばソース しょうゆ	599	27.6
5	金	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンふうみあげ やさいソテー ほそぎりこんぶのいために	ごはん でんぶん あぶら さとう あぶら あぶら じゃがいも さとう	いか ぶたにく こんぶ さつまあげ	れもんかじゅう キャベツ コーン ピーマン にんじん こんにやく	しょうゆ す さけ こしょう しょうゆ みりん	603	24.2
8	月	ごはん ほうこうにゅう さばのみそに はりほりづけ けんちんじる パン ぎゅうにゅう	ごはん さとう さとう ごま さといも ごまあぶら	ほうこうにゅう さば まめみそ しおこんぶ とりにく とうふ	しょうが きゅうり にんじん きりぼしだいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ	さけ みりん さけ す しょうゆ うすくちしょうゆ しお みりん	632	22.0
9	火	ぶたにくのノルウェーふう やさいスープ	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく ウインナー	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	さけ ケチャップ ソース ブイヨン うすくちしょうゆ こしょう	608	26.5
10	水	ごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ コーンサラダ かみかみきんぴら	ごはん あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう めひかり まぐろあぶらづけ ぶたにく さつまあげ	キャベツ にんじん コーン たけのこ しらすごぼう にんじん ほししいたけ えだまめ	しょうゆ みりん	612	22.1
11	木	オイマヨいために なます ぎゅうにゅう フォー チーズ	あぶら マヨネーズ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん レモンかじゅう	オイスターソース しょうゆ す しお とりだし しお こしょう	609	29.5
12	金	ごはん ぎゅうにゅう たらのあますいために フルーツあんぱん わかめふりかけ	ごはん でんぶん あぶら さとう とうにゅうゼリー	ぎゅうにゅう たら ふりかけ	たけのみずくに ピーマン きくらげ たまねぎ にんじん パイン おうとう みかん	ケチャップ しょうゆ す とりだし	672	21.3
15	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるさめサラダ パン ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ぼうじゆみ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ もやし こまつな	さけ とりだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう	608	23.5
16	火	あじつみれのピリからトマトに ワカメサラダ バナナ	じゃがいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう あじ えそ だいたい わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン バナナ	トウバンジャン ケチャップ ソース しょうゆ ブイヨン しお こしょう	599	27.6
17	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのおのみやきふう あかじそあえ じゃがいものみそしる	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう パンガルス かつおぶし あおのり あつあげ あわせみそ	キャベツ きゅうり あかじそこ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	おこのみやきソース	599	23.8
18	木	ウインナードッグ(パン ウインナーケチャップ ゆでキャベツ) ぎゅうにゅう ミルクポトフ	パン さとう あぶら じゃがいも	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ	ケチャップ ソース ブイヨン しお こしょう	603	27.2
19	金	ごはん ほうこうにゅう(ストロベリー) いわしのかばやき こまつなのひじきあえ こもくめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま さとう	ほうこうにゅう いわし ひじき ちくわ	こまつな もやし にんじん ごぼう ほししいたけ こんにやく	しょうゆ みりん しょうゆ みりん	625	25.2
22	月	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき ごまマヨあえ とりとキャベツのいために こがたパン ぎゅうにゅう	ごはん さとう ごま マヨネーズ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご まぐろあぶらづけ とりにく	もやし きゅうり にんじん キャベツ えだまめ	しょうゆ しょうゆ みりん	625	24.9
23	火	ひやしちゅうか サバカレーぎょうざ チョコジャム	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら カレールウ こむぎこ ジャム	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ たまご さば ぶたひきにく	きゅうり にんじん もやし キャベツ	ひやしちゅうかのタレ	628	21.4
24	水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ かわりこふきいも なつやさいのみそしる	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし あつあげ あわせみそ	たまねぎ ねぎ なす たまねぎ トマト かぼちゃ	ケチャップ しょうゆ	623	23.4
25	木	パン ぎゅうにゅう アジフライ チンゲンサイのソテー とうにゅうスープ ゼリー	パン あぶら パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう あじ ウインナー とうにゅう	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん こまつな しめじ	ソース しお こしょう ブイヨン しお こしょう	606	24.2
26	金	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに チーズいりスパゲッティサラダ	ごはん あぶら カレールウ スパゲッティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ まぐろあぶらづけ チーズ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ にんじん	さけ カレーこ とりだし うすくちしょうゆ しお	661	24.0
29	月	ごはん ぎゅうにゅう てんつゆつきかきあげ さばのあらじるふう	ごはん でんぶん あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう さばみずにく とうふ まめみそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん みずな しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	しお しょうゆ みりん さけ	627	20.7
30	火	こがたこうパン ぎゅうにゅう ジャージャーめん ナムル こだまスイカ	パン こくとう ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたひきにく まめみそ まぐろのあぶらづけ すいか	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし にんじん きゅうり	さけ	606	25.0



# きゅうしょくだより



## 一生自分の歯でおいしく食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、生涯を健康に過ごすために大切です。今月の給食は「かみごたえ」を意識した献立が登場します。かみごたえのある食材を使うだけでなく、切り方をいつもより大きくする、皮付きのまま調理をするなどの工夫で、かむ回数を増やすこともできます。ぜひこの機会に、お家でもかみごたえのある食材を使ったり、調理を工夫して、よくかんで食べることの効用や歯と口の健康について考えて、取り組んでみましょう。

### ～かむことの効用～

よくかんで食べると、良い効果がたくさんあります。語呂合わせの「ひみこのはかいいぜ」を紹介します。

<b>ひ</b> 肥満予防 	<b>み</b> 味覚の発達 	<b>こ</b> ことばハッキリ 	<b>の</b> 脳の発達 	<b>は</b> 歯の病気予防 	<b>が</b> ガン予防 	<b>い</b> 胃腸快調 	<b>ぜ</b> 全力投球 
----------------------	-----------------------	-------------------------	----------------------	------------------------	----------------------	----------------------	----------------------

### ～今月のカミカミメニュー～

今月の給食には、かみごたえのある食材を積極的に使っています。

A: 4日 B: 10日	A: 5日 B: 9日	A・B: 8日	A: 9日 B: 5日	A: 10日 B: 4日
かみかみきんぴら  たけのこ ごぼう	豚肉のノルウェー風  豚肉(角切り)	はりはり漬け・けんちん汁  きりぼしだいこん 切干大根 ごぼう	いかのレモン風味揚げ  細切り昆布の炒め煮 いか こんぶ	こざかない 小魚入りフライビーンズ  大豆 こざかな 小魚

### ◎ふるさと発見ランチ

☆23日(献立表A群)・19日(献立表B群)・・・三重県産の「大豆」を使った「五目豆」です。

☆24日(献立表A群)・25日(献立表B群)・・・桑名市産の「チンゲン菜」を使った「チンゲン菜のソテー」です。



### ◎ワールドランチ

☆3日(献立表A群)・11日(献立表B群)・・・ベトナム料理の「バインミー」と「フォー」です。



### ◎まごわやさしい献立

☆8日(献立表A・B群)・・・ごはん、発酵乳、さばのみそ煮、はりはり漬け、けんちん汁です。

### ◎骨コツメニュー

☆23日(献立表A群)・19日(献立表B群)・・・骨コツメニューは、いわしのかば焼き、こまつなのひじき和え、五目豆です。

統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は [ ] の部分です。