

令和8年 6月学校給食献立表

桑名市教育委員会

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。 長島学校給食献立作成委員会

ひつげ	ようび	こんだてめい	しよくひんめい				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	おちやあげパン ぎゅうにゅう	ミルクパン ぶどうとう あぶら	きなこ ぎゅうにゅう		こなちや	609	21.1
		ミートボールのトマトに	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ	コンソメ ケチャップ あかワイン		
		ブロッコリーサラダ	ドレッシング		ブロッコリー コーン			
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			643	26.4
		あつきたまご	さとう	たまご				
		ごまマヨあえ	ごま マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	もやし きゅうり	しょうゆ		
		とりとキャベツのいために	じゃがいも さとう あぶら	とりにく さつまあげ	にんじん キャベツ えだまめ	しょうゆ みりん		
3	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			626	22.3
		ボークカレー	じゃがいも カレーウ あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ	ソース ケチャップ カレーこ		
		だいこんサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	だいこん きゅうり コーン			
4	木	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう			596	28.1
		やきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく ちくわ あおりのり かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	やきそばソース しお こしょう		
		こごかないりフライピーズ	でんぶん さとう あぶら	だいたい こごかない		しょうゆ		
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			642	25.6
		さばのみそに	さとう	さば みそ	しょうが	さけ みりん		
		はりはりづけ	さとう ごま	しおこんぶ	きゅうり にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ す さけ		
		けんちんじる	さといも ごまあぶら	とりにく とうふ	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	うすくちしょうゆ しお みりん		
8	月	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう			662	27.6
		ぶたにくのノルウェーふう	じゃがいも でんぶん さとう あぶら	ぶたにく	えだまめ しょうが	さけ ケチャップ ソース		
		やさいスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	コンソメ うすくちしょうゆ こしょう		
9	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			589	27.0
		かみかみはっぽうさい	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく えび いか さつまあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ もやし ピーマン	さけ うすくちしょうゆ とりだし オイスターソース しお こしょう		
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	やきぶた	だいこん にんじん チンゲンサイ ほししいたけ	とりだし しお こしょう		
10	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			614	24.1
		こもちししゃもいそべフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ししゃも あおりのり				
		かみかみきんぴら	ごま さとう ごまあぶら		たけのこ ごぼう にんじん こんにやく ピーマン	しょうゆ みりん		
		めかぶのみそしる		めかぶ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ			
11	木	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			605	24.1
		ジュージャーめん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう	ぶたひきにく みそ	きゅうり もやし しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	さけ トウバンジャン		
		ちゅうかコンソープ		やきぶた	たまねぎ にんじん こまつな コーン	とりだし しお こしょう		
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			637	26.2
		いかのレモンふうみあげ	でんぶん さとう あぶら	いか	レモンかじゅう	しょうゆ さけ す		
		あかじそあえ	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく さつまあげ こんぶ	キャベツ あかじそこ			
		ほそぎりこんぶのいために	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく さつまあげ こんぶ	ピーマン にんじん こんにやく	しょうゆ みりん		
15	月	こめこパン ぎゅうにゅう	こめこパン	ぎゅうにゅう			606	28.7
		ハンバーグ		ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ		
		にんじんサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ			
		カレースープ	じゃがいも	とりにく だいたい	たまねぎ にんじん こまつな	カレーこ コンソメ こしょう		
16	火	うめごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			603	28.9
		さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		みりん さけ しお		
		のりあえ		のり	キャベツ にんじん	しょうゆ		
		かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ	しょうゆ みりん しお		
17	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			658	25.6
		ユーリンチー	でんぶん あぶら さとう	とりにく	にんにく ねぎ	しょうゆ す		
		あおじそキャベツ			キャベツ あおじそこ			
		わかめスープ		わかめ やきぶた とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	とりだし しお こしょう		
18	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	こくとうパン	ぎゅうにゅう			614	25.4
		ポークピーズ	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく だいたい	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトジュース	ケチャップ コンソメ ソース あかワイン		
		チーズいりスパゲッティサラダ	スパゲッティ ドレッシング	まぐろあぶらづけ チーズ	キャベツ にんじん			
19	金	むぎごはん はっこうにゅう	こめ むぎ	はっこうにゅう			684	25.2
		いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう ごま	いわし		しょうゆ みりん		
		こまつなのひじきあえ		ひじき	こまつな もやし			
		ごもくめ	さとう	だいたい ちくわ	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにやく	しょうゆ みりん		
22	月	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう			631	25.1
		アジフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		ソース		
		チンゲンサイのソテー	あぶら		キャベツ チンゲンサイ	しお こしょう		
		とうにゅうスープ	じゃがいも	ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	コンソメ しお こしょう		
		ゼリー	ゼリー					
23	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			618	25.8
		マーボー豆腐	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたひきにく とうふ ひきわりだいたい みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さけ しょうゆ とりだし しお こしょう トウバンジャン		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにくほぐしみ	もやし こまつな にんじん			
24	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			617	24.6
		かきあげ	てんぱらこ あぶら	いとよりだい えび	ごぼう たまねぎ にんじん えだまめ	しお		
		あつあげのみそしる		あつあげ みそ	だいこん にんじん こまつな えのきたけ			
		わかめふりかけ		ふりかけ				
25	木	バイミー (ミルクパン)	ミルクパン	ぎゅうにゅう			663	31.0
		オイマヨいため	あぶら マヨネーズ	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ	オイスターソース		
		なます	さとう		にんじん だいこん レモンかじゅう	す しお しょうゆ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		フォー	こめこめん	とりにく	たまねぎ もやし にんじん こまつな	とりだし しお こしょう		
		チーズ		チーズ				
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			624	23.8
		ピピンパ	あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご みそ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし	しょうゆ さけ トウバンジャン		
		キムチスープ		やきぶた とうふ	だいこん にんじん えのきたけ キムチ ねぎ	とりだし しお		
		やさいゼリー	ゼリー					
29	月	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう			619	26.0
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ デミグラスソース あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース	ケチャップ ソース コンソメ あかワイン		
		オムレツ	さとう でんぶん	たまご				
		ごぼうサラダ	さとう マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	にんじん ごぼう ほうれんそう	しょうゆ		
30	火	シーチキンごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにやく えのきたけ	しょうゆ しるしょうゆ しお とりだし	619	22.2
		えびカツ	パンこ でんぶん こむぎこ あぶら	えび				
		にくだんごスープ	でんぶん あぶら	とりにく	だいこん にんじん しめじ ねぎ たまねぎ	とりだし しお こしょう		



きゅうしょくだより



いっしょうじぶんは 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「ひみこのはがいで」を紹介します。

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ ことばハッキリ	の 脳の発達	は 歯の病気予防	が ガン予防	い 胃腸快調	ぜ 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。

よっか 4日	いつか 5日	よおか 8日	このか 9日	とおか 10日
こざかない 小魚入りフライピーズ	はりはり漬け・けんちん汁	ぶたにく ノルウェー風	かみかみ八宝菜	こも 子持ちししゃもの磯部フライ・ かみかみきんぴら・めかぶのみそ汁
大豆 小魚	切りほ切干しだいこん ごぼう	豚肉(角切り)	えび いか たけのこ	ししゃも たけのこ ごぼう めかぶ

◎ふるさと発見ランチ

☆19日・・・三重県産の「大豆」を使った「五目豆」です。

☆22日・・・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

☆25日・・・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

☆5日・・・ごはん、牛乳、さほのみそ煮、はりはり漬け、けんちん汁です。

◎骨コツメニュー

☆10日・・・骨コツメニューは、「子持ちししゃも磯部フライ」と「かみかみきんぴら」、「めかぶのみそ汁」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。