

令和8年 6月学校給食献立表

たどがっこうきゅうしょく
多度学校給食センター

ぶつし つごう こなでて いちぶへんこう ばあい
※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。 くわなしきょういっけいんかい
桑名市教育委員会

ひ つ け	よ う び	こんだてめい	しよくひんめい				エ ネ ル ギ (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)	からだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			621	24.5
		ピビンバ	あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく まめみそ たまご	しょうが にんにく もやし にんじん こまつな	しょうゆ		
		キムチスープ		やきぶた とうふ	たまねぎ にんじん キムチ チンゲンサイ	ちゅうかだし しょうゆ		
		やさいゼリー	ゼリー					
2	火	ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう			599	25.8
		ユーリンチー	でんぶん あぶら さとう	とりにく	ねぎ	しょうゆ す		
		ごまキャベツ	ごま		キャベツ			
		ワントンスープ	ワントンのかわ	やきぶた	たまねぎ にんじん もやし こまつな	ちゅうかだし しょうゆ		
3	水	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			622	23.6
		ポークカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	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		
		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			
		こがたロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう				
4	木	やさそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく ちくわ かつおぶし あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうがあまぎづけ	しお こしょう ソース	612	27.7
		こざかないりフライビーンズ	でんぶん あぶら さとう	だいず こざかな		しょうゆ		
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
		いかのレモンふうみあげ	でんぶん あぶら さとう	いか	れもんかじゅう	しょうゆ す さけ		
5	金	やさいソテー	あぶら		キャベツ コーン	こしょう	600	24.0
		ほそぎりこんぶのいために	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく こんぶ さつまあげ	ピーマン にんじん こんにやく	しょうゆ みりん		
		ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう				
		さばのみそに	さとう	さば まめみそ	しょうが	さけ みりん		
8	月	はりはりづけ	さとう ごま	しおこんぶ	きゅうり にんじん きりほしだいこん	さけ す しょうゆ	636	23.1
		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 こまつな ねぎ ほししいたけ	うすくちしょうゆ しお みりん		
		ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう				
		ぶたにくのノルウェーふう	でんぶん じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	しょうが えだまめ	さけ ケチャップ ソース		
9	火	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	ようふうだし うすくちしょうゆ こしょう	615	26.2
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
		めひかりフライ	あぶら パンこ こむぎこ	めひかり				
		コーンサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん コーン			
10	水	かみかみきんぴら	あぶら さとう ごま	ぶたにく さつまあげ	たけのこ しらす とうふ にんじん ほししいたけ えだまめ	しょうゆ みりん	612	21.4
		パイニミー (ロールパン)	ロールパン					
		オイマヨいため	あぶら マヨネーズ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ	オイスターソース		
		なます)	さとう		だいこん にんじん レモンかじゅう	しょうゆ す しお		
11	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			606	29.5
		フォー	クイツィオ	とりにく	たまねぎ にんじん もやし こまつな	ちゅうかだし しょうゆ		
		チーズ		チーズ				
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
12	金	たらのあまぎいため	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	たら	たけのこ ピーマン きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ	ケチャップ しょうゆ す ちゅうかだし	722	21.7
		フルーツあんぱん	とうにゅうゼリー		パイ おとうろ みかん			
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
		マーボーどうふ	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたひきにく ひきわりだいず とうふ まめみそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	さけ ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
15	月	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	とりにくほぐし	もやし こまつな		612	23.9
		こくとうロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン こくとう	ぎゅうにゅう				
		ミートボールのトマトに	じゃがいも さとう 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	ケチャップ ようふうだし		
		チーズいりスパゲッティサラダ	スパゲッティ マヨネーズ	まぐろあぶらづけ チーズ	キャベツ にんじん			
17	水	しるみずかなのおこのみやきふう	でんぶん あぶら	パンガシウス かつおぶし あおのり		ソース	603	24.1
		あかじそあえ			キャベツ きゅうり あかじそ			
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あつあげ あわせみそ	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ ねぎ			
		ウインナードッグ (ロールパン)	ロールパン					
18	木	ウインナーケチャップ	さとう	ウインナー		ケチャップ ソース	672	25.6
		ゆでキャベツ)			キャベツ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ミルクポトフ	あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ	ようふうだし しお こしょう		
19	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			633	26.2
		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			
		ごちくまめ	さとう あぶら	だいず ちくわ あぶらあげ	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		
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			624	24.9
		たまごやき	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	あぶら じゃがいも さとう	とりにく	にんじん キャベツ えだまめ	しょうゆ みりん		
23	火	ツイストパン はっこうにゅう (マスカット)	ツイストパン	はっこうにゅう			608	20.7
		ひやしちゅうか	ちゅうかめん ごまあぶら	まぐろあぶらづけ たまご	キャベツ にんじん もやし	ひやしちゅうかのタレ		
		とりにくとごぼうのあけがらめ	でんぶん あぶら さとう	とりにく	ごぼう	さけ しお しょうゆ みりん		
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
24	水	ハンバーグ	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ ソース	635	23.5
		かわりこふきいも	じゃがいも あぶら	かつおぶし	ねぎ	しょうゆ		
		なつやさいのみそしる		あつあげ あわせみそ	なす たまねぎ トマト かぼちゃ			
		ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう				
25	木	アジフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ		ソース	605	24.2
		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	ようふうだし しお こしょう		
		ゼリー	ゼリー					
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			612	23.1
		とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	さけ カレーこ ちゅうかだ し うすくちしょうゆ しお		
		きりほしだいごんのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	きりほしだいこん キャベツ こまつな コーン			
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
29	月	かきあげ	さつまいも てんぷらこ あぶら	いとより	ごぼう たまねぎ にんじん	しお	591	18.6
		とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ まめみそ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ			
		わかめふりかけ		ふりかけ				
		ロールパン ぎゅうにゅう	ロールパン	ぎゅうにゅう				
30	火	さかなのトマトソースがけ	あぶら さとう	パンガシウス	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ	ケチャップ ようふうだし	604	26.7
		チキンマカロニスープ	あぶら マカロニ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	ようふうだし しお こしょう		
		ジャム	いちごジャム					
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				



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
小魚入りフライビーンズ 	いかのレモン風味揚げ 細切り昆布の炒め煮 	はりはり漬け・けんちん汁 	豚肉のノルウェー風 	かみかみきんぴら

◎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。

☆25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

☆11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

☆8日・・・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

☆19日・・・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。