



# 6がつ よていこんだてひょう



2026年6月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくちメモ
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)	
1月		チーズホットドック	○	ウインナー チーズ		パン	今日のサラダは、かぼちゃサラダです。野菜には、色の濃い「緑黄色野菜」と、色の薄い「淡色野菜」があります。かぼちゃは「緑黄色野菜」で、ビタミンAのもとになる「カロテン」が多く含まれています。
		かぼちゃサラダ		ハム	かぼちゃ フロccoli キゅうり とうもろこし	ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	
		ポトフ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ	じゃがいも	
		カフェオレゼリー		ぎゅうにゅう なまクリーム		さとう	
2火	1年給食試食会	きびごはん	○			こめ きび	今日のごはんに入っている黄色い粒は「きび」という雑穀です。昔話の『桃太郎』に出てくるきびだんごの材料です。よく噛んで食べると、コクのある甘みともちもちした食感が楽しめます。
		とりにくのしおからあげ		とりにく	しょうが にんにく	かたくりこ あぶら	
		ちくさあえ		たまご	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	
		なめこのみそしる		にほし とうふ みそ	なめこ ねぎ		
		バナナ			バナナ		
3水		セサミトースト	○			パン バター さとう ごま	今日のデザートはさくらんぼです。山梨県は、全国でもトップクラスのさくらんぼの産地です。初夏の太陽をたっぷり浴びて育った山梨の恵みを味わってください。
		いかとニョッキのトマトに		ベーコン ひよこまめ こなチーズ いか	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	オリーブオイル さとう じゃがいも	
		やさいスープ		いとかまぼこ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ		
		さくらんぼ			さくらんぼ		
4木		むぎごはん	○			こめ むぎ	今日は、給食室で手作りの春巻きです。調理員さんが一つずつ丁寧に、心を込めて皮で包んで揚げてくれました。パリッとした皮の食感と、具のおいしさを味わってください。
		はるまき		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ はるさめ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるまきのかわ こむぎこ	
		ちゅうかマヨサラダ		ちくわ かにかまぼこ	もやし きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ ごま	
		ワンタンスープ			たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ チンゲンサイ	こむぎこ ぶたにく	
5金		ひじきごはん	○	とりにく ひじき	にんじん えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう	今日の主食はひじきごはんです。ひじきには、みなさんの体の中で血をつくるもとになる「鉄分」や、骨や歯を強くする「カルシウム」がたっぷり含まれています。
		さけのしおこうじやき		さけ			
		やさいのあえもの		あぶらあげ	キャベツ もやし こまつな にんじん	さとう	
		ぶたにくともやしのみそしる		にほし ぶたにく みそ	にんじん もやし ねぎ いら		
8月		むぎごはん	○			こめ むぎ	今日の酢の物に使われている「酢」には、体の疲れをとってくれる働きがあります。また、酢のすっぱさには、口の中をさっぱりさせて食欲をわかせてくれる力があります。
		ぶたにくのみそいため		ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ	あぶら さとう	
		すのもの		いとかまぼこ わかめ	キャベツ もやし きゅうり	さとう	
		かきたまじる		かつおぶし とうふ たまご	にんじん しめじ ほうれんそう	かたくりこ	
9火		ジャージャーめん	○	ぶたにく とりにく だいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ しいたけ	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら	ジャージャー麺は、中国で生まれたピリ辛の麺料理です。ひき肉やたけのこ、椎茸などの野菜がたっぷり入っていて、噛むほどに奥深い味が楽しめます。
		あおのりポテトビーンズ		だいず あおのり		じゃがいも かたくりこ あぶら	
		もずくスープ		なると もずく	とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ ねぎ		
10水		こくとうパン	○			パン くるざとう	今日のサラダに入っている枝豆は、実は「大豆」の赤ちゃんです。大豆の仲間なので、体をつくる「たんぱく質」や、野菜の栄養である「ビタミン」の両方がたっぷり詰まっています。きれいな緑色をよく見て食べてね。
		えびカツ		えび たら	たまねぎ	パンこ かたくりこ こむぎこ あぶら	
		えだまめサラダ		ツナ	カリフラワー キャベツ きゅうり にんじん えだまめ	ドレッシング	
		トマトスープ		ベーコン	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ	オリーブオイル じゃがいも	
		れいとうパイン			パインアップル	さとう	
11木		むぎごはん	○			こめ むぎ	今日のアジフライに使われているアジは、「味が良いからアジ」と呼ばれるほど旨味がある魚です。特に6月頃の旬の時期は、1年の中で1番おいしいと言われていいます。サクサクの衣とジューシーなアジの旨味をよく噛んで味わいましょう。
		あじフライ		あじ	しょうが	こむぎこ パンこ あぶら	
		かんでんのあえもの		いとかまぼこ	キャベツ もやし きゅうり にんじん かんでん		
		とうふとわかめのみそしる		にほし あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ ねぎ		
		チーズ		チーズ			
12金		しょくパン	○			パン	今日の食パンには、はちみつ&マーガリンをつけて食べてください。はちみつは、ミツバチたちがたくさんのお花から集めてくれた自然の恵みです。マーガリンのコクと、はちみつの優しい甘さを一緒に楽しんでください。
		はちみつ&マーガリン				はちみつ マーガリン	
		とりにくのコーンフ레이크やき		とりにく こなチーズ		ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크	
		はなやさいサラダ			フロccoli カリフラワー きゅうり とうもろこし にんじん	ドレッシング	
		ABCスープ		ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ みずな	マカロニ	

※行事や食材の都合などにより、献立内容が変更になることがあります。



# 6がつ よていこんだてひょう



2026年6月 甲斐市立玉幡小学校

ひ	行事食	こんだてめい	牛乳	しょくひんのなまえとそのはたらき			ひとくち メモ	
				あかのなかま (ちやほねになる)	みどりのなかま (からだのちようしをととのえる)	きいろのなかま (ねつやちからのもとになる)		
15月		セルフハンバーガー	○	こうしゅうワインビーフ ぶたにく たまご なまクリーム	たまねぎ にんにく しょうが トマト	パン パンこ さとう	今日から1週間は、地場産物強化ウィークです。甲斐市や山梨県の食材を積極的に使うと、新鮮で美味しく、安心・安全で、環境にもよいとされています。	
		じゃがいもたまごのサラダ	○	ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ハム	きゅうり にんじん	じゃがいも ドレッシング		
		ジュリアンヌスープ		いとかまぼこ	たまねぎ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな			
16火		むぎごはん				こめ むぎ	毎日の給食に登場する、牛乳やお米は、山梨県で作られています。地元の恵みを食べることは、自分の体を元気にして、地域の農家さんを応援することにもつながります。	
		さばのみそに		さば みそ	しょうが ねぎ	さとう		
		ごしきあえ	○	いとかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん たくあん			
		さわにわん		かつおぶし ぶたにく	しいたけ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	かたくりこ		
		れいとうみかん			みかん			
17水	地場産物強化ウィーク	こどもパン				パン	今日の給食には、県産食材がたくさん使われています。マッシュポテト焼きやシチューには山梨のブランド鶏「信玄鶏」が使われており、ゼリーには甲斐市産の梅ジャムが入っています。	
		とりにくのマッシュポテト焼き		しんげんどり こなチーズ		ノンエッグマヨネーズ じゃがいも		
		かいそうサラダ	○	いとかまぼこ わかめ つのまた くきわかめ こんぶ	キャベツ きゅうり パプリカ かんてん			
		とうにゅうシチュー		しんげんどり スキムミルク とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	あぶら じゃがいも ホワイトルウ コーンスープのもと		
		うめジャムミルクゼリー		ぎゅうにゅう	レモン うめ	さとう はちみつ		
18木		むぎごはん				こめ むぎ	ブルコギには、甲州ワインビーフを使っています。ワインを作る時のぶどうのカスを食べて育った牛で、お肉の旨味がぎゅっと詰まっています。	
		ブルコギ	○	こうしゅうワインビーフ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん にはら	あぶら さとう ごま		
		やさいのじゃこあえ		いとかまぼこ かつお	もやし キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら		
		しおちゅうかスープ		しんげんどり とうふ	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	かたくりこ ごまあぶら		
19金		ハヤシライス	○	ふじざくらポーク なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	こめ むぎ オリーブオイル ハヤシルウ	今日のサラダには、南アルプス市産のヤングコーンが入っています。ヤングコーンはとうもろこしを小さいうちに収穫した今だけの味です。	
		ヤングコーンのサラダ	○		キャベツ カリフラワー ヤングコーン きゅうり にんじん	ドレッシング		
		フルーツももゼリーポンチ			もも パインアップル みかん おうとう	さとう		
22月		日本全国味めぐり給食 ～佐賀県～						今月の味めぐり給食は、佐賀県です。「シシリアンライス」は、ごはんの上に、甘辛く炒めたお肉と野菜をのせ、仕上げにマヨネーズをかけます。混ぜながら食べてください。
		シシリアンライス		ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり パプリカ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ		
		オニオンスープ	○	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	オリーブオイル		
23火		みかんゼリー			みかん	さとう	今日のデザートは、ひんやり冷たい「フロースンヨーグルト」です。ヨーグルトを凍らせて作ったデザートで、お腹の調子を整えてくれる「乳酸菌」が入っています。	
		ナンカレーピザ	○	ぶたにく とりにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト	ナン あぶら カレールウ		
		マカロニサラダ	○	ハム	ブロッコリー きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		
		チキンコンソメスープ		とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも		
24水		フロースンヨーグルト		ヨーグルト			いわしは魚へんに弱いと書きますが、実はみんなの体を強くしてくれるパワーがあります。頭の動きを良くする油や、骨を強くする「カルシウム」がたっぷり入っています。	
		むぎごはん				こめ むぎ		
		いわしのうめに	○	いわし	うめ	さとう		
		あげじゃがいものそぼろに		ぶたにく	しょうが たまねぎ えだまめ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ		
25木		こまつなのみそしる		にほし あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな		今日の主菜は、チキンのバジル焼きです。緑色の小さな葉っぱは「バジル」というハーブです。バジルの爽やかな香りには、気持ちをスッキリさせる効果があります。	
		そぼろパン				パン		
		チキンのバジル焼き	○	とりにく	にんにく バジル	オリーブオイル		
		イタリアンサラダ			キャベツ カリフラワー きゅうり にんじん	マカロニ ドレッシング		
26金		パンクンスープ		ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ かぼちゃ	あぶら かぼちゃスープのもと ホワイトルウ	ピピンパは、お肉だけでなく、にんじんやほうれん草などの野菜をたくさん食べられるのが良いところです。肉と野菜を混ぜて食べてください。	
		ピピンパ	○	ぶたにく	しょうが にんにく もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら		
		はるさめスープ		かにかまぼこ	にんじん しいたけ たけのこ はるさめ にはら			
29月		いちごフルーチェ		ぎゅうにゅう ヨーグルト	いちご	さとう	今日の主菜は宮崎県のご当地グルメの「チキン南蛮」です。鶏肉をカラッと揚げて、甘酸っぱいたれにくぐらせ、特製のタルタルソースをかけて食べます。	
		むぎごはん				こめ むぎ		
		チキンなんばん	○	とりにく たまご	レモン たまねぎ パセリ	こむぎこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ		
		おかかあえ		かまぼこ かつおぶし	キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	さとう		
30火		おふとわかめのみそしる		にほし あぶらあげ みそ ふ わかめ	たまねぎ ねぎ		今日のとうもろこしは、南アルプス市産です。旬の美味しさを味わってください。	
		ミートソーススパゲッティ	○	ぶたにく こなチーズ	しょうが にんにく セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ	スパゲッティ オリーブオイル		
		マゼドアンサラダ			ブロッコリー カリフラワー きゅうり パプリカ	じゃがいも ドレッシング		
		とうもろこし		とうもろこし				