



# 6月 こんだてよていひょう
















食育時間



2026 敷島学校給食センター

日 曜日	こんだてのなまえ		しょくひんのしゅるいとほたらき			でんごんぱん
	主食	副食	あか ち・にく・ほねになるもの	みどり からだのちょうしよとどのえるもの	きいろ なつやちからのものになるもの	
1 月	むぎごはん	あじのごまみそやき こまつなのりあえ ちゃんこふうじる ブルーベリーゼリー	あじみそ ツナのり かつおぶし(だし) とりにく・つくね・とうふ	しょうが こまつな にんじん もやし しめじにんじん はくさい ねぎ ブルーベリー	こめ むぎ きょうかまい さとう ごま ゼリー	小学6年生が修学旅行で訪れる「東京都」にちなんで創立です。東京都の「ちゃんこ鍋」をイメージした「ちゃんこ風汁」や、江戸時代から親しまれている東京の野菜「小松菜」を取り入れました。この機会に、東京の食文化にも触れてみてくださいます。
2 火	きなこあげパン	ワンタンスープ パンパンジーサラダ さくらんぼゼリー	ふたにく なると とりにく	ふたにく なると たけのこ にんじん はくさい ほししいだけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり プロッコリー にんじん だいじょうぶ もやし さくらんぼ	パン さとう ワンタンのかわ ごまあぶら パンパンジードレッシング ゼリー	さくらんぼがおいしい季節です。さくらんぼは、「果物の宝石」とも呼ばれるほど、つややかな赤色が美しい果物です。今日はゼリーで、季節の味を楽しんでください。
3 水	ちゅうかどん	ちゅうかあえ あじさいゼリー	ふたにく なると えび いか うすらのたまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいだけ はくさい チンゲンサイ ハム	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ ごまあぶら しおちゅうかドレッシング ゼリー	6月は「環境月間」、6月5日は「環境の日」です。食べ残しや飲み残しはごみを捨てます。「もったいない」を大切に、残菜やごみを減らしましょう。牛乳パックやカップの片付けも意識しましょう。
4 木	ソフトめんのミートソース	チキンナゲット ほうれんそうとコーンのソテー あじつけこざかな	チキンナゲット ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマト チキンナゲット ベーコン	ソフトめん こめあぶら さとう こめあぶら こめあぶら さとう	毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この期間は、よく噛んで食べる食生活、健康な歯をつくるために必要なカルシウムを多く含む食材を取り入れた給食にしています。よく噛むことを意識して、しっかりと味わって食べてください。
5 金	むぎごはん	ふたにくのオニオンソースがけ きりぼしだいこんのごまふうみ あつあげのみそしる	ふたにく かまぼこ	ふたにく しょうが にんにく たまねぎ レモンかじゅう きりぼしだいこん にんじん あおそ	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう さとう ごまあぶら こま じゃがいも	みなさん、「8020運動」を聞いたことがありませんか？80歳で20本以上の自分の歯を健康に保ち、おいしく食事をしようという取り組みです。まだまだ先のことと思わず、今のうちから歯の健康について考えましょう。
8 月	むぎごはん	いかのしょうがやき こうやどうふといんげんのにも とんじる	いか かつおぶし(だし) こうやどうふ	しょうが にんじん さやいんげん ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	こめ むぎ きょうかまい さとう かたくりこ さとう さいとも こめあぶら	高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させた保存食です。鎌倉時代に高野山の僧侶の豆腐が凍ったことから広まったといわれ、「凍り豆腐」「凍み豆腐」とも呼ばれます。カルシウムを含み、歯や骨を強くする食品です。
9 火	しょくパン(ブルーベリージャム)	チキンのハーブやき かみかみサラダ おじゃかもちスープ ヨーグルト	とりにく ちりめん ハム たいす ベーコン	パジル キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう	こめ むぎ きょうかまい パンこ オリーブオイル ごまドレッシング おじゃかもち	6月10日は「こどもの目の日」です。目を大切に生活を送る心が大切です。ブルーベリージャムやにんじんなど、目に良いといわれる栄養を含んだ食品も積極的に取り入れています。食事にも気をつけて、目の健康について考えてみましょう。
10 水	スタミナどん	ひじきのドレッシングサラダ はちみつレモンゼリー	ひじき とりにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ たらこ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	こめ むぎ きょうかまい こめあぶら さとう はちみつ こま ごまあぶら さとう こめあぶら ゼリー はちみつ	ひじきは栄養価の高い食品です。骨や歯をつくるカルシウムは牛乳の約1/2倍、おなかの腸を促す働きがある食物繊維はごぼうの約7倍含まれています。そのほかミネラルも豊富で、血液に必要な鉄分も多く含まれています。
11 木	セルフホットドック(トマトチャップ)	アスパラサラダ いなかうスープ	ソーセージ きゅうにゅう	にんじん キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん	はいがパン ジャム イタリアンドレッシング じゃがいも	アスパラガスには、緑色のものと白いものがあります。緑のアスパラガスは日光を当てて育つため緑色になり、白いアスパラガスは芽が出たときに土をかぶせ、日光に当てずに育てるため白くなります。
12 金	かりかりつめごはん	いわしのカリカリフライ ふたにくとごぼうのみそいため かきたまじる	いわし ふたにく みそ とうふ たまご かつおぶし(だし)	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ えのきたけ ねぎ	こめ むぎ きょうかまい パンこ さとう じゃがいも げんまいこ こめあぶら さとう こめあぶら かたくりこ	みなさん、6月11日は梅雨の季節に入りますか？梅雨の季節に入る日「入梅」です。このころにのびのびと伸びる梅がのびのびと伸び、梅雨の季節に入ります。「入梅いわし」と呼ばれています。
15 月	ペッパーライス	とうふのせわふうサラダ レンズまめとむぎのやさいスープ れいとうみかん	かいそう ウイナー ひよこまめ レンズまめ	にんにく とうもろこし ねぎ とうふ だいこん きゅうり こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ みかん	こめ むぎ きょうかまい バター こめあぶら あおしドレッシング むぎ	レンズ豆は、名前のとおりカメラのレンズのような形をした豆です。日本ではあまり生産されていないためなじみが少ないですが、海外ではよく食べられています。鉄分が多く含み、貧血予防にも役立つといわれています。

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。

16	火	つけうどん		ちくわのいそべあげ	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし(だし)	ほししいだけ にんじん たまねぎ ねぎ	うどん	かぼちゃがとれる季節になりました。かぼちゃはビタミンや食物繊維を多く含む栄養たっぷりの野菜です。煮物や汁物などいろいろな料理に使われ、給食でもよく登場します。おいしく味わって食べてください。	
				かぼちゃのそぼろに	とりにく	たまねぎ かぼちゃ さやいんげん こんにゃく	こめぎこめあぶら		敷島北小3年：校外学習
				はらしゅくドック(カスタード)			はらしゅくドック		
							こめ むぎきょうかまい		
17	水	むぎごはん		ひじきシュウマイ	ぶたにく とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ ししいだけ しょうが	シュウマイのかわ かたくりこ さとう	みなさんは春雨の原料を知っていますか？春雨は、豆やじゃがいも、さつまいも、とうもろこしなどいろいろな原料で作られています。サラダやスープなどに使われる、のどごしの良い種のような食感で、暑い時期でも食べやすいのが特徴です。	
				マーボーなす	ぶたにく とりにく とりレバー たいみみそ	しょうが にんにく だけのこ たまねぎ なす ねぎ	こめあぶら さとう かたくりこ		
				ちゅうかはるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり キャベツ	ちゅうかごまドレッシング はるさめごま		
				にゅうさんきんゼリー			にゅうさんきんゼリー		
18	木	こどもパン		とりにくのうめジャムソースがけ	とりにく	しょうが	さとう かたくりこ ジャム	6月は「食育月間」です。15日(月)～19日(金)は、甲斐市や山梨県でとれた食材をたくさん使った給食を行います。みなさんはいくつ知っているでしょうか。地域でとれたものを地域で食べることを「地産地消」といい、体にも環境にもやさしい食糧です。ぜひお家で意識してみてください。	
				カラフルサラダ	ハム	あかパプリカ きいろパプリカ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	フレンチドレッシング		
				ミネストローネスープ	ベーコン あかいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト(あかさかまと) キャベツ マッシュルーム	オリーブオイル マカロニ ジャがいも		
							こめ げんまい きょうかまい		
19	金	げんまいいりごはん		にしますのなんばんづけ (タルタルソース)	とりにく	しょうが	かたくりこ さとう タルタルソース	玄米は、ぶたん給食に出している白米よりもビタミン・ミネラル、食物繊維を多く含んでいます。また、消化に時間がかかるため腹持ちがよく、食べすぎを防ぐ働きもあります。今日は白米に玄米を混ぜて炊きました。もちもちとした食感を、よくかんで味わって食べてください。	
				ごもくまめ	だいず こんぶ	ごぼう にんじん ほししいだけ さやいんげん こんにゃく	こめあぶら さとう		
				とうふとなめこのみそしる	とうふ にほし(だし) みそ	なめこ だいこん ねぎ			
							こめ むぎきょうかまい		
22	月	むぎごはん		さばのしおやき	さば			6月21日ごろは、一年で夏の時間が最も長くなる「夏至」です。昔から、夏至に負けずに栄養のあるものを食べて体調を整えてきました。冬瓜は、夏が旬の野菜で、体をすすしくしてくれるはたらきがあります。	
				くきわかめのきんぴら	ぶたにく くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	こめあぶら さとう ごまあぶら		
				とうがンのみそしる	あぶらあげ にほし(だし) みそ	とうがん しめじ こまつな ねぎ			
							こめ むぎきょうかまい		
23	火	ステッキパン		ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン だいず	にんにく たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも こめあぶら さとう	給食にはよく豆が使われます。それは、肉や魚と同じように筋肉をつくるたんぱく質を多く含んでいるからです。特に大豆は「肉の肉」と言われ、よく使われます。他にもひよこ豆や赤いんげん豆などがあります。たんぱく質や食物繊維を多く含む豆類を、しっかりと食べてみましょう。	
				はなやさいサラダ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	イタリアンドレッシング		
				オレンジ		オレンジ			
							こめ むぎきょうかまい		
24	水	むぎごはん		さわらのゆずしょうゆやき	さわら	ゆずかじゅう		みなさん、「新じゃが」という言葉を聞いたことがありませんか？皮がうすく、香りがとても良いのが特徴です。山梨県では6月ごろにたくさん収穫されます。今日は、人気の肉じゃがにしました。	
				にくじゃが	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく	じゃがいも こめあぶら さとう		
				みそどしわかめサラダ	ハム わかめ みそ	きゅうり キャベツ にんじん	さとう こめあぶら ごま		
							こめ むぎきょうかまい		
25	木	そぼろパン		クッパ	ぶたにく なた	ほししいだけ にんじん もやし ほうれんそう	こめ こめあぶら	みなさんは、食事の前に「いただきます」「ごちそうさまです」をいっていただきます。その命をいただくことへの感謝の気持ちをこめて、「いただきます」をしっかりと覚えて食べましょう。	
				ハムとチーズのはさみあげ	ハム チーズ		こめぎこ パンこ こめあぶら		
				むしどりサラダ	とりにく	たまねぎ キャベツ きゅうり ヤングコーン さやいんげん	パンパンジードレッシング		
							こめ むぎきょうかまい		
26	金	チキンカレーライス		ふくじんづけ	とりにく スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	こめ むぎきょうかまい じゃがいも こめあぶら カレールー	きなが何から作られているか知っていますか？きなは大豆です。大豆はたんぱく質が豊富で栄養価の高い食品です。豆腐や納豆、油など、いろいろな食品に変身します。みなさんはいくつ分かるかな？献立表からも探してみてください。	
				ふくじんづけ		ふくじんづけ			
				コールスローサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほしふどう	コールスロードレッシング		
				きなこプリン	きなこ		プリン		
29	月	シーフードピラフ		えびあさりいか	にんじん たまねぎ グリーンピース		こめ むぎきょうかまい こめあぶら パター	暑くなってくると食中毒に注意が必要です。給食センターでも、生ものは冷蔵庫で適切に温度管理し、調理の際はしっかりと加熱しています。野菜や果物も丁寧に洗っています。みなさんに食をつけてほしいのは手洗いです。家でも学校でも、食事の前にはせっけんを使ってしっかりと手を洗いましょ。	
				トマトオムレツ	たまご	トマト			
				ほうれんそうサラダ	かまぼこ	ほうれんそう キャベツ しめじ とうもろこし	マヨネーズ(たまごなし)		
				ABCスープ	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも マカロニ		
30	火	ジャージャーめん		やきぎょうざ	ぶたにく みそ	にんじん しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ほししいだけ えだまめ	ちゅうかめん かたくりこ こめあぶら さとう	これからさらに暑い日が続いていきます。しっかりと食べて、こまめな水分補給と十分な休養を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。食事を大切に、体調管理に気をつけて過ごしてください。	
				わかめサラダ	わかめ ハム	きゅうり にんじん キャベツ	しおちゅうかドレッシング		
				れいとうリンアップル		リンアップル			

※ 献立の内容は材料やその他の都合などでかわることがあります。