

令和8年6月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"わ"』

○行事等により、給食を提供しない日もあります。
学校からの案内をご確認ください。

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
白ごはん 5群 牛乳 2群 メンチカツ メンチカツ 1群 揚げ油 6群 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 5群 ちくさあえ こまつな 3群 はくさい 4群 にんじん 3群 うす揚げ 1群 えのきたけ 4群 こいくちしょうゆ 三温糖 5群 ごま油 6群 田舎汁 豚肉 1群 ミニ絹揚げ 1群 こんにやく(短冊) 5群 緑豆もやし 4群 にんじん 3群 だいこん 4群 青ねぎ 3群 削り節パック 1群 みそ 1群	增量麦ごはん 5群 白ごはん 2群 大麦 5群 ジョア 2群 ポークカレー 豚肉 1群 じゃがいも 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 おろしにんにく 4群 しょうが 4群 ソテードオニオン 4群 白いんげんペースト 5群 ローリエ トマトケチャップ スープストック カレールウ1 カレールウ2 キャベツとセロリのサラダ キャベツ 4群 セロリ 4群 にんじん 3群 コールスロードレッシング 6群	コッペパン 5群 牛乳 2群 ガーリックチキンサンドの具 鶏肉 1群 たまねぎ 4群 しめじ 4群 れんこん 4群 おろしにんにく 4群 料理酒 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 5群 でんぶん 5群 こしょう 豚肉とレタスのレモンスーフ 豚肉 1群 レタス 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 おろしにんにく 4群 しょうが 4群 レモン果汁 スープストック 白ワイン こしょう うすくちしょうゆ 食塩 オリーブ油 6群	白ごはん 5群 牛乳 2群 れんこんの合わせ揚げ 1群 れんこんの合わせ揚げ 6群 さんぴらごぼう 豚肉 1群 ささがきごぼう 4群 にんじん 3群 白いりごま 6群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 6群 本みりん 1群 ごま油 1群 ちくわ(kg) 6群 根菜のみそ汁 うす揚げ 1群 にんじん 3群 だいこん 4群 こまつな 3群 じゃがいも 5群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 6群	コッペパン 5群 牛乳 2群 ポテトカップグラタン 5群 ポテトカップグラタン 2群 ピザ用チーズ ラタトゥイユ ウインナー 1群 ズッキーニ 4群 なす 4群 ソテードオニオン 4群 黄パプリカ 3群 おろしにんにく 4群 トマト水煮 3群 トマトケチャップ オリーブ油 6群 こしょう スープストック フランス 5群 三温糖 ジュリエンスーフ 鶏肉 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 えのきたけ 4群 乾燥パセリ 3群 スープストック こしょう うすくちしょうゆ					
白ごはん 5群 牛乳 2群 いわしのしょうが煮 1群 いわしのしょうが煮 酢みそあえ キャベツ 4群 チンゲンサイ 3群 にんじん 3群 糸かまぼこ 1群 米酢 5群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 1群 白みそ 1群 けんちん汁 鶏肉 1群 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 さといも 5群 白ねぎ 4群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 液体かつおだし 食塩 炒め油 6群	白ごはん 5群 牛乳 2群 麻婆ラーメン 5群 ラーメン麺 1群 豚ひき肉 3群 青ねぎ 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 干しいたけ 4群 しょうが 4群 ごま油 6群 おろしにんにく 4群 トマトケチャップ トウバンジャン こしょう 中華スープの素 5群 三温糖 こいくちしょうゆ にらまんじゅう 1群 にらまんじゅう 切干大根の中華サラダ 切干大根 4群 きゅうり 4群 にんじん 3群 ちくわ(kg) 1群 米酢 5群 うすくちしょうゆ 三温糖 中華スープの素	コッペパン 5群 牛乳 2群 ハンバーグケチャップソース 1群 ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 5群 ウスターソース サワーキャベツ キャベツ 4群 にんじん 3群 三温糖 5群 食塩 米酢 うすくちしょうゆ 粒入りマスタード 豆乳のコーンポタージュ 鶏ひき肉 1群 ホールコーン 4群 クリームコーン 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 むき枝豆 4群 白いんげんペースト 5群 小麦粉 5群 マーガリン 6群 無調整豆乳 1群 スープストック こしょう 食塩 スライスチーズ 2群 スライスチーズ(個袋)	白ごはん 5群 牛乳 2群 アジフライ 1群 アジフライ 6群 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖 5群 すろっぽ(大根の煮物) 切干大根 4群 うす揚げ 1群 にんじん 3群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 6群 本みりん 液体昆布だし 高野豆腐のみそ汁 高野豆腐 1群 わかめ 2群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 奈良のしめじ 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック	和歌山県郷土料理献立 11日(木) 白ごはん 5群 牛乳 2群 アジフライ 1群 アジフライ 6群 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖 5群 すろっぽ(大根の煮物) 切干大根 4群 うす揚げ 1群 にんじん 3群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 6群 本みりん 液体昆布だし 高野豆腐のみそ汁 高野豆腐 1群 わかめ 2群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 奈良のしめじ 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック	メキシコ料理献立 12日(金) コッペパン 5群 牛乳 2群 チリコンカン 1群 豚ひき肉 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 おろしにんにく 4群 ホールコーン 1群 ソテードオニオン 4群 大豆水煮 4群 むき枝豆 4群 マッシュルーム水煮 4群 オリーブ油 6群 トマトケチャップ ウスターソース スープストック トマト水煮 3群 赤ワイン 5群 でんぶん こしょう チリパウダー ホキのセビーチェ ホキのでんぶんつき 1群 揚げ油 6群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 セロリ 4群 おろしにんにく 4群 三温糖 5群 オリーブ油 6群 米酢 レモン果汁 うすくちしょうゆ 海藻サラダ 海藻ミックス 2群 だいこん 4群 きゅうり 1群 チキンフレーク水煮 1群 たまねぎドレッシング 6群				
<p>15日~19日は、奈良県で育った食材や、奈良の工場で作られた食材がたくさん登場します!</p> <p> 鹿マークがついている食材が奈良県産を使う予定だよ!</p> <p> 工場マークがついている食材は奈良県の工場で作られているよ!</p> <p> ひみこちゃんマークがついている食材は桜井市の食材や、桜井市の工場で作られているものだよ!</p>									
白ごはん 5群 牛乳 2群 大和肉どりコロッケ 5群 大和肉どりコロッケ 6群 揚げ油 うのはな 乾燥おから 1群 鶏ひき肉 1群 青ねぎ 3群 こんにやく(刻み) 5群 にんじん 3群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 液体昆布だし 三輪にゅうめん 5群 三輪そうめん かまぼこ 1群 うす揚げ 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 干しいたけ 4群 うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	白ごはん 5群 牛乳 2群 奈良県産キャベツ入りつくね 1群 奈良県産キャベツ入りつくね 5群 こいくちしょうゆ 三温糖 米酢 5群 でんぶん 大和まなちりめん 3群 大和まなちりめん 2群 ちりめんじゃこ 6群 白いりごま 5群 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 飛鳥汁 1群 鶏肉 1群 冷凍豆腐 1群 うす揚げ 1群 白菜 4群 だいこん 4群 にんじん 3群 奈良のしめじ 4群 青ねぎ 3群 しょうが 4群 みそ 1群 白みそ 1群 調理用牛乳 2群 削り節パック	米粉パン 5群 牛乳 2群 鶏肉のマーマレードソース 1群 鶏肉(個) 粒入りマスタード 5群 奈良県産マーマレード 5群 三温糖 こいくちしょうゆ 5群 でんぶん こまつなサラダ 3群 こまつな 3群 にんじん 4群 ホールコーン 1群 ベーコン 6群 イタリアンドレッシング カレースープ 1群 豚肉 5群 じゃがいも 4群 奈良のしめじ 4群 むき枝豆 4群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 カレールウ2 4群 カレー粉 スープストック 鶏ガラスープの素 食塩 こしょう	白ごはん 5群 牛乳 2群 奈良の揚げぎょうざ 1群 揚げぎょうざ 6群 揚げ油 ピリ辛ごまサラダ 3群 チンゲンサイ 4群 きゅうり 3群 にんじん 1群 まぐろフレーク水煮 米酢 うすくちしょうゆ 5群 三温糖 中華スープの素 しょうが 4群 トウバンジャン 白すりごま 6群 ごま油 6群 桜井市の春雨スーフ 5群 桜井の春雨 鶏だんご 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 こまつな 4群 たけのこ水煮 鶏がらスープの素 こしょう うすくちしょうゆ ごま油	コッペパン 5群 牛乳 2群 奈良のオムレツ 1群 奈良のオムレツ 6群 奈良漬入りポテトサラダ 15群 じゃがいも 4群 たまねぎ 3群 にんじん 4群 奈良漬 3群 こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 食塩 ミネストローネ 鶏肉 1群 にんじん 3群 マッシュルーム水煮 4群 たまねぎ 4群 むき枝豆 4群 奈良の米粉マカロニ 5群 トマト水煮 3群 トマトケチャップ オリーブ油 6群 スープストック こしょう 奈良県産ブルーベリージャム 4群 ブルーベリージャム(個袋)					

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

あすから、アメリカ・カナダ・メキシコでサッカーワールドカップが開催されます! 日本代表のエンブレムには日本神話の「やたがらす」が描かれています。

和歌山県の熊野では「やたがらす」をまつる神社があります。



夏至献立 22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
減量白ごはん 5群 牛乳 2群 こぎつねごはんの具 うす揚げ 1群 鶏肉 1群 むき枝豆 4群 にんじん 3群 うすくちしょうゆ 1群 こいくちしょうゆ 1群 料理酒 1群 三温糖 5群 本みりん 1群 液体かつおだし 1群 たこのからあげ たこのからあげ 1群 揚げ油 6群 山菜うどん うどん麺 5群 かまぼこ 1群 山菜ミックス 4群 にんじん 3群 しめじ 4群 えのきたけ 4群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ 1群 こいくちしょうゆ 1群 本みりん 1群 削り節パック 1群 液体かつおだし 1群	白ごはん 5群 牛乳 2群 ゴーヤ入りスタミナ丼 ゴーヤ 4群 でんぷん 5群 米粉 5群 揚げ油 6群 豚ひき肉 1群 ごぼう 4群 にんじん 3群 むき枝豆 4群 おろしにんにく 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 1群 料理酒 1群 ごま油 6群 白いりごま 6群 もずくのみぞ汁 もずく 2群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 冷凍豆腐 1群 うす揚げ 1群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 1群 パイ(直送) フレッシュパイ 4群	コッペパン 5群 牛乳 2群 サーモンフライ サーモンフライ 1群 揚げ油 6群 ノンエッグタルタルソース(個袋) 6群 ポイルキャベツ キャベツ 4群 食塩 1群 ABCスープ ウイナー 1群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 むき枝豆 4群 じゃがいも 5群 ABCマカロニ 5群 スープストック 1群 食塩 1群 こしょう 1群 うすくちしょうゆ 1群 乾燥パセリ 3群	白ごはん 5群 牛乳 2群 さんまのかば焼き風 さんまのでんぷん付き 1群 揚げ油 6群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 1群 本みりん 1群 きゅうりとわかめの酢の物 ちくわ(kg) 1群 きゅうり 4群 わかめ 2群 白いりごま 16群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ 1群 米酢 1群 豚汁 豚肉 1群 ミニ絹揚げ 1群 たまねぎ 4群 こんにゃく(短冊) 5群 にんじん 3群 だいこん 4群 ごぼう 4群 青ねぎ 3群 みそ 1群 削り節パック 1群	コッペパン 5群 牛乳 2群 ミートボールのトマト煮込み 肉だんご 1群 赤ワイン 4群 マッシュルーム水煮 4群 しめじ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 トマト水煮 3群 トマトケチャップ 3群 おろしにんにく 4群 スープストック 4群 ウスターソース 4群 こしょう 4群 お豆サラダ 大豆水煮 1群 キャベツ 4群 きゅうり 4群 ホールコーン 4群 にんじん 4群 オリーブ油 3群 スープストック 6群 ウスターソース 5群 こしょう 5群 ブルーベリーヨーグルト(直送) ブルーベリーヨーグルト 2群

29日(月)	30日(火)	平均栄養摂取量	6つの基礎食品群	今月の奈良県産	今月の桜井市産																				
白ごはん 5群 牛乳 2群 厚揚げのうま煮 鶏肉 1群 厚揚げ 1群 にんじん 3群 だいこん 4群 白菜 4群 むき枝豆 4群 しょうが 4群 干しいたけ 4群 こいくちしょうゆ 4群 三温糖 5群 料理酒 5群 液体かつおだし 5群 でんぷん 5群 たまご焼き 1群 チンゲンサイとひじきの和え物 チンゲンサイ 3群 キャベツ 4群 にんじん 3群 しそひじき 2群	鶏ガラごはん 5群 白ごはん 5群 鶏がらスープの素 2群 ショア 2群 海南チキンライス(鶏) 鶏肉(個) 1群 おろしにんにく 4群 しょうが 4群 青ねぎ 3群 うすくちしょうゆ 3群 鶏がらスープの素 3群 ナンプラー 4群 ごま油 4群 こしょう 4群 でんぷん 4群 シンガポールヌードル 豚肉 1群 ビーフン 15群 たまねぎ 4群 キャベツ 4群 にんじん 3群 いら 3群 おろしにんにく 4群 しょうが 4群 中華スープの素 4群 うすくちしょうゆ 4群 ウスターソース 4群 こしょう 4群 カレー粉 4群 フルーツ杏仁 5群 杏仁豆腐 4群 ミックスフルーツ 4群	<table border="1"> <tr><td>栄養価</td><td>中学校</td></tr> <tr><td>エネルギー</td><td>772kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>31.6g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>摂取エネルギーの29.8%</td></tr> </table>	栄養価	中学校	エネルギー	772kcal	たんぱく質	31.6g	脂質	摂取エネルギーの29.8%	<table border="1"> <tr><td>1群</td><td>たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります</td></tr> <tr><td>2群</td><td>カルシウム 丈夫な骨をつくれます</td></tr> <tr><td>3群</td><td>ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます</td></tr> <tr><td>4群</td><td>ビタミンC 体の調子をとのえ、 体の抵抗力を高めます</td></tr> <tr><td>5群</td><td>炭水化物 エネルギー源になります</td></tr> <tr><td>6群</td><td>脂肪 エネルギー源になります</td></tr> </table>	1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります	2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます	3群	ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます	4群	ビタミンC 体の調子をとのえ、 体の抵抗力を高めます	5群	炭水化物 エネルギー源になります	6群	脂肪 エネルギー源になります	<p>奈良県産</p> <p>米(ヒノヒカリ)・米粉パン・大和まなの漬物 こんにゃく・奈良のオムレツ・奈良のぎょうざ 奈良県産キャベツ入りつくね・こまつな・青ねぎ 奈良県産マーマレード・奈良のしめじ・大和肉どりコロケ 奈良のブルーベリージャム・豚肉・奈良の米粉マカロニ</p>	<p>今月の桜井市産</p> <p>三輪そうめん・桜井の春雨</p>
栄養価	中学校																								
エネルギー	772kcal																								
たんぱく質	31.6g																								
脂質	摂取エネルギーの29.8%																								
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります																								
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます																								
3群	ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます																								
4群	ビタミンC 体の調子をとのえ、 体の抵抗力を高めます																								
5群	炭水化物 エネルギー源になります																								
6群	脂肪 エネルギー源になります																								

6月 給食だより

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。
 「食は人を良くする」と書くように、「食べること」は体の健康の源であり、心の栄養です。
 私たちの体と心は、食べたものによって作られています。
 「食べること」を大切にすることは、「自分」を大切にすることです。
 「未来の自分」は何をどう食べたか?の連続で作られていきます。
 「食べることは生きること」、自分の人生をより良く生きていくために「食」についての学びを深めていきましょう。

★あなたは毎日、どのくらい「食べる」ことについて意識していますか?意識していることに○をつけましょう!

<input type="checkbox"/> 心をこめた食事のあいさつ	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べる	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べる	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の組み合わせ	<input type="checkbox"/> 塩分のとりすぎに気をつける	<input type="checkbox"/> 食べ物がどこからやってくるか
<input type="checkbox"/> みんなで楽しく食べる	<input type="checkbox"/> 苦手な食べ物にも挑戦する	<input type="checkbox"/> 姿勢を正して食べる	<input type="checkbox"/> 郷土料理や行事食などの食文化	<input type="checkbox"/> 食事作りのお手伝いをする	<input type="checkbox"/> 食品ロス削減

★学校給食は食育の時間です。「どんな食材を食べているか」考えて食べる習慣を身につけましょう。
 加工食品の詳細を知りたい場合は、「加工食品分析一覧表」を各校に配付していますので、学校にお問い合わせください。不明点がありましたら、給食センターにお問い合わせください。