

# 令和8年6月分 小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)	
<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>メンチカツ</b> メンチカツ 揚げ油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 <b>ちくさあえ</b> こまつな はくさい にんじん うす揚げ えのきたけ こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油 <b>田舎汁</b> 豚肉 ミニ絹揚げ こんにやく(短冊) 緑豆もやし にんじん だいこん 青ねぎ 削り節パック みそ	きいろ あか あか きいろ きいろ みどり みどり みどり あか みどり きいろ きいろ あか あか きいろ みどり みどり みどり あか	<b>增量麦ごはん</b> 白ごはん 大麦 <b>ジョア</b> <b>ポークカレー</b> 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん おろしにんにく しょうが ソテードオニオン 白いんげんペースト 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 <b>キャベツとセロリのサラダ</b> キャベツ セロリ にんじん コールスロードレッシング	きいろ きいろ あか きいろ みどり みどり みどり きいろ きいろ みどり みどり きいろ きいろ あか みどり みどり みどり きいろ きいろ	<b>コッペパン</b> 牛乳 <b>ガーリックチキンサンドの具</b> 鶏肉 たまねぎ しめじ れんこん おろしにんにく 料理酒 三温糖 こいくちしょうゆ でんぶん こしょう <b>豚肉とレタスのレモンスーフ</b> 豚肉 レタス たまねぎ にんじん おろしにんにく しょうが 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	きいろ あか あか みどり みどり みどり きいろ きいろ あか みどり みどり みどり きいろ あか あか みどり みどり みどり きいろ あか	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>れんこんの合わせ揚げ</b> れんこんの合わせ揚げ 揚げ油 <b>さんびらごぼう</b> 豚肉 ささがきごぼう にんじん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん ごま油 ちくわ(kg) <b>根菜のみそ汁</b> うす揚げ にんじん だいこん こまつな じゃがいも 青ねぎ みそ 削り節パック	きいろ あか あか きいろ あか みどり みどり みどり きいろ きいろ あか あか みどり みどり みどり きいろ あか あか みどり みどり みどり あか	<b>コッペパン</b> 牛乳 <b>ポテトカップグラタン</b> ポテトカップグラタン ピザ用チーズ <b>ラタトゥイユ</b> ウインナー ズッキーニ なす ソテードオニオン 黄パプリカ おろしにんにく トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 こしょう スープストック 三温糖 <b>ジュリエンスーフ</b> 鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ 乾燥パセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	きいろ あか あか きいろ あか みどり みどり みどり きいろ きいろ あか あか みどり みどり みどり きいろ あか あか みどり みどり みどり あか
<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>いわしのしょうが煮</b> いわしのしょうが煮 <b>酢みそあえ</b> キャベツ チンゲンサイ にんじん 糸かまぼこ 米酢 三温糖 うすくちしょうゆ 白みそ <b>けんちん汁</b> 鶏肉 冷凍豆腐 にんじん さといも 白ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 液体かつおだし 食塩 炒め油	きいろ あか あか みどり みどり みどり あか きいろ あか あか みどり きいろ みどり みどり あか あか みどり きいろ あか あか みどり みどり あか	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>麻婆ラーメン</b> ラーメン麺 豚ひき肉 青ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが ごま油 おろしにんにく 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 三温糖 こいくちしょうゆ <b>にらまんじゅう</b> にらまんじゅう <b>切干大根の中華サラダ</b> 切干大根 きゅうり にんじん ちくわ(kg) 米酢 うすくちしょうゆ 三温糖 中華スープの素	きいろ あか きいろ あか みどり みどり みどり きいろ きいろ あか あか みどり みどり みどり きいろ きいろ あか あか みどり みどり みどり きいろ あか	<b>コッペパン</b> 牛乳 <b>ハンバーグケチャップソース</b> ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース <b>サワリキャベツ</b> キャベツ にんじん 三温糖 食塩 米酢 うすくちしょうゆ 粒入りマスタード <b>豆乳のコーンポタージュ</b> 鶏ひき肉 ホールコーン クリームコーン たまねぎ にんじん むき枝豆 白いんげんペースト 小麦粉 マーガリン 無調整豆乳 スープストック こしょう 食塩 <b>スライスチーズ</b> スライスチーズ(個袋)	きいろ あか あか きいろ あか みどり みどり みどり きいろ きいろ あか あか みどり みどり みどり きいろ きいろ あか あか みどり みどり みどり あか	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>アジフライ</b> アジフライ 揚げ油 とんかつソース ウスターソース 三温糖 <b>そろっぽ(大根の煮物)</b> 切干大根 うす揚げ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし <b>高野豆腐のみそ汁</b> 高野豆腐 わかめ たまねぎ にんじん 奈良のしめじ 青ねぎ みそ 削り節パック	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか みどり みどり みどり きいろ あか あか みどり みどり みどり あか あか みどり みどり みどり あか	<b>コッペパン</b> 牛乳 <b>チリコンカン</b> 豚ひき肉 たまねぎ にんじん おろしにんにく ホールコーン ソテードオニオン 大豆水煮 むき枝豆 マッシュルーム水煮 オリーブ油 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 赤ワイン でんぶん こしょう チリパウダー <b>ホキのセビーチェ</b> ホキのでんぶんつき 揚げ油 たまねぎ にんじん セロリ おろしにんにく 三温糖 オリーブ油 米酢 レモン果汁 うすくちしょうゆ <b>海藻サラダ</b> 海藻ミックス だいこん きゅうり チキンフレーク水煮 たまねぎドレッシング	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか みどり みどり みどり きいろ あか あか みどり みどり みどり あか あか みどり みどり みどり あか
<p>15日~19日は、奈良県で育った食材や、奈良県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が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>									
<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>大和肉どりコロッケ</b> 大和肉どりコロッケ 揚げ油 <b>うのはな</b> 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ こんにやく(刻み) にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 液体昆布だし <b>三輪ちゅうめん</b> 三輪ちゅうめん かまぼこ うす揚げ たまねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	きいろ あか きいろ あか あか みどり きいろ みどり きいろ きいろ あか あか あか みどり みどり あか あか あか みどり みどり あか あか	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>奈良県産キャベツ入りつくね</b> 奈良県産キャベツ入りつくね こいくちしょうゆ 三温糖 米酢 でんぶん <b>大和まなちりめん</b> 大和まなちりめん ちりめんじゃこ 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 <b>飛鳥汁</b> 鶏肉 冷凍豆腐 うす揚げ 白菜 だいこん にんじん 奈良のしめじ 青ねぎ しょうが みそ 白みそ 調理用牛乳 削り節パック	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか あか みどり みどり あか あか あか みどり みどり あか あか あか あか あか あか あか あか	<b>米粉パン</b> 牛乳 <b>鶏肉のマーレードソース</b> 鶏肉(個) 粒入りマスタード 奈良県産マーレード 三温糖 こいくちしょうゆ でんぶん <b>こまつなサラダ</b> こまつな にんじん ホールコーン ペーコン イタリアンドレッシング <b>カレースープ</b> 豚肉 じゃがいも 奈良のしめじ むき枝豆 にんじん たまねぎ カレールウ2 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	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	<b>白ごはん</b> 牛乳 <b>奈良の揚げぎょうざ</b> 揚げぎょうざ 揚げ油 <b>ピリ辛ごまサラダ</b> チンゲンサイ きゅうり にんじん まぐろフレーク水煮 米酢 うすくちしょうゆ 三温糖 中華スープの素 しょうが トウバンジャン 白すりごま ごま油 <b>桜井市の春雨スーフ</b> 桜井の春雨 鶏だんご たまねぎ にんじん こまつな 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	きいろ あか あか きいろ あか みどり みどり あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	<b>コッペパン</b> 牛乳 <b>奈良のオムレツ</b> 奈良のオムレツ <b>奈良漬入りポテトサラダ</b> じゃがいも たまねぎ にんじん 奈良漬 こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) 食塩 <b>ミネストローネ</b> 鶏肉 にんじん マッシュルーム水煮 たまねぎ むき枝豆 奈良の米粉マカロニ トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 スープストック こしょう <b>奈良県産ブルーベリージャム</b> ブルーベリージャム(個袋)	きいろ あか あか きいろ あか みどり みどり あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか

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

29日(月)	30日(火)	平均栄養摂取量	奈良県産
<b>白ごはん</b> <b>牛乳</b> <b>厚揚げのうま煮</b> 鶏肉 厚揚げ にんじん だいこん 白菜 むき枝豆 しょうが 干しいたけ こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 液体かつおだし でんぷん <b>たまご焼き</b> <b>千ゲンサイとひじきの和え物</b> 千ゲンサイ キャベツ にんじん しそひじき	<b>鶏ガラごはん</b> 白ごはん 鶏がらスープの素 <b>ショア</b> <b>海南チキンライス(鶏)</b> 鶏肉(個) おろしにんにく しょうが 青ねぎ うすくちしょうゆ 鶏がらスープの素 ナンプラー ごま油 こしょう でんぷん <b>シンガポールヌードル</b> 豚肉 ビーフン たまねぎ キャベツ にんじん たら おろしにんにく しょうが 中華スープの素 うすくちしょうゆ ウスターソース こしょう カレー粉 <b>フルーツ杏仁</b> 杏仁豆腐 ミックスフルーツ	<b>小学学校</b> エネルギー 631kcal たんぱく質 26.2g 脂質 摂取エネルギーの29.5%	<b>奈良県産</b> <b>今月の奈良県産</b> 米(ヒノヒカリ)・米粉パン・大和まなの漬物 こんにやく・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 <b>今月の桜井市産</b> 三輪そうめん・桜井の春雨
<b>食べものの3つの働き</b> <b>赤</b> おもにからだをつくる食品 <b>黄</b> おもに熱や力のもとになる食品 <b>緑</b> おもにからだの調子をととのえる食品			○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。 ○食材の産地については、桜井市のホームページをご覧ください。
<b>今月の給食目標</b> よくかんで食べよう!			

# 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。