



令和8年6月 こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

◎牛乳は体をつくるもとになる食品です。毎日つきます。  
\*材料の都合により、献立を変更することがあります。  
\*「★」：ソースなど個別包装食品です。

に ち	よ う	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー (kcal)	
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える	たんぱくしつ (g)	
						小	中
1	月	ごはん	こめ			613	802
		さばのごまみそがけ	さとう ごま でんぶん	さば みそ	しょうが	27.1	34.8
		あつあげのちゅうかに	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	21.8	26.9
		せんぎりたくあん		たくあん		1.8	2.3
2	火	コッペパン/★ブルーベリージャム	パン ジャム			631	747
		さけのなかおちフライ	あぶら パンこ マヨネーズ	さけ		23.5	27.4
		キャベツソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん こまつな	25.3	28.0
		わかめスープ	あぶら	わかめ なたと とうふ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	3.5	4.4
3	水	ごはん	こめ			600	766
		ぶたにくのしょうがに	さとう あぶら	ぶたにく	こんにやく たまねぎ にんじん	26.4	32.7
		こまつなのいためもの	あぶら	ハム	もやし にんじん こまつな しめじ	19.2	22.7
		あまなつ		あまなつ		1.9	2.4
4	木	バターロール	パン			665	859
		コーンのメンチカツ/★ソース		とりにく だいた	コーン	23.4	30.2
		かみかみサラダ/★マヨネーズ	マヨネーズ		ごぼう きゅうり にんじん ブロッコリー	31.2	38.8
		ミネストローネスープ	さとう じゃがいも あぶら	ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ トマト セロリ	2.8	3.6
5	金	むぎごはん	こめ むぎ			619	800
		ポークカレー	じゃがいも あぶら ルウ	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	19.7	24.2
		かいそうサラダ	あぶら	かいそう	にんじん きゅうり コーン こんにやく	19.7	23.3
		ふくじんづけ		ふくじんづけ		3.1	4.0
8	月	ごはん	こめ			596	789
		さばのこうみやき	さとう でんぶん ごま	さば	しょうが	25.8	33.9
		だいこんのそぼろに	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん こんにやく にんじん えだまめ	20.4	25.7
		ごまこんぶ	ごま	こんぶ		1.6	2.0
9	火	ミルクロールパン	パン			670	871
		ハムカツ/★ソース	パンこ あぶら	ハム		26.6	33.9
		とりにくのハニーマスタードにこみ	はちみつ あぶら でんぶん	とりにく ぎゅうりゅう スキムミルク	にんにく ブロッコリー しめじ	28.2	35.1
		こんさいスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう	3.2	4.3
10	水	ごはん/★アーモンドごさかな	こめ アーモンド ごま	ごさかな		614	781
		とうふハンバーグのきのこだれ	さとう でんぶん	とりにく とうふ	えのきたけ しめじ	27.9	34.1
		やさしいオイスターいため	あぶら	ぶたにく	にら しいたけ もやし キャベツ	19.1	21.9
		はるさめスープ	はるさめ あぶら	なたと とりにく	ほうれんそう たまねぎ	3.4	4.2
11	木	せわりコッペパン	パン			657	838
		ウインナー	さとう	ウインナー		27.1	34.0
		もやしソテー	あぶら	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん こまつな	30.2	37.7
		コーンポタージュ	バター こめこ	ベーコン チーズ とうりゅう	コーン たまねぎ	3.3	4.3
12	金	ごはん/★ミルクプリン	こめ さとう	ぎゅうりゅう		612	750
		にんじんぎょうざ	こむぎこ	ぶたにく	にんじん	22.4	26.4
		ひじきサラダ	あぶら	ひじき	こまつな にんじん コーン きゅうり	18.8	20.6
		いなかじる	さといも	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	2.0	2.4
16	火	こくとうパン	パン			630	823
		オムレットマトソース	バター さとう	たまご	たまねぎ トマト	23.5	29.7
		ポテトリヨネーズ	バター じゃがいも	ウインナー ベーコン チーズ	コーン たまねぎ にんじん グリンピース	25.5	32.4
		ABCスープ	マカロニ あぶら	とりにく	にんじん チンゲンサイ キャベツ しめじ	3.1	4.1
17	水	ごはん	こめ			688	878
		とりにくのレモンに	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモン	28.7	35.0
		きんぴらごぼう	さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう にんじん	26.4	31.4
		みそしる		とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ こまつな	2.6	3.3

に ち	よ う	こんだて	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー (kcal)	
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える	たんぱくしつ (g)	
						小	中
18	木	ソフトフランスパン	パン			685	879
		ハンバーグ	さとう あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ	26.2	32.9
		わかめサラダ	あぶら	わかめ	こんにやく きゅうり こまつな コーン	30.0	37.2
		クリームシチュー	じゃがいも あぶら ルウ	ぶたにく ぎゅうりゅう	にんじん たまねぎ グリンピース	3.1	4.1
19	金	ごはん/★ひじきのり	こめ	のり ひじき		593	783
		あじのさんがやき		あじ		27.4	35.8
		じゃこいため	あぶら ごま さとう	ちりめん ちくわ	たけのこ ピーマン パプリカ	16.6	20.8
		とんじる	さといも あぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こんにやく ごぼう	2.7	3.5
22	月	ごはん	こめ			608	745
		かいせんしゅうまい	こむぎこ	たら いか		22.4	26.4
		マーボーどうふ	でんぶん あぶら	ぶたにく とうふ	にんじん にら しいたけ たけのこ	17.9	19.8
		あおうめゼリー	ゼリー			1.7	1.9
23	火	コッペパン/★チョコクリーム	パン チョコクリーム			587	747
		ハムチーズピカタ		ハム チーズ たまご		24.3	31.0
		ラタトゥイユ	さとう あぶら	ベーコン	なす たまねぎ ズッキーニ トマト	23.5	29.3
		にくだんごのスープ		とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	3.2	4.3
24	水	ごはん	こめ			613	798
		いかのねぎソースかけ	あぶら さとう でんぶん	いか	ねぎ しょうが	28.3	36.7
		あつあげのみそいため	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ	20.5	24.3
		じゃこふりかけ	ごま さとう	ちりめん かつおぶし こんぶ		1.8	2.3
25	木	ロールパン	パン			681	873
		フィレオチキン	こむぎこ	とりにく		29.4	36.5
		えだまめサラダ	あぶら ごま		えだまめ キャベツ こメロン きゅうり	29.7	36.9
		キャロットポタージュ	バター こめこ	ベーコン チーズ とうりゅう	たまねぎ にんじん	3.1	4.0
26	金	ごはん	こめ			587	757
		ハッシュドポーク	じゃがいも ルウ あぶら	ぶたにく ぎゅうりゅう	たまねぎ にんじん トマト りんご	20.7	25.4
		ブロッコリーサラダ/★ドレッシング	ドレッシング		ブロッコリー きゅうり にんじん コーン	17.8	20.8
		つぼづけ			つぼづけ	2.6	3.3
29	月	ごはん/★わかめふりかけ	こめ	わかめ		658	843
		あじのてりやき		あじ		27.7	35.0
		やさしいそぼろに	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく	16.0	19.2
		ヨーグルト		ヨーグルト		1.3	1.6
30	火	コッペパン/★いちごジャム	パン ジャム			645	803
		スタミナチキン		とりにく	にんにく	30.7	37.7
		チリコンカン	バター こむぎこ さとう	だいた レンズまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ	25.1	30.0
		野菜スープ		ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	3.2	4.1

【12日(金) 千葉県民の日献立】  
千葉県でとれる食材をたくさん使った給食です。  
千葉の恵みを味わってください。

【お知らせ】  
・22日(月) かいせんしゅうまい 2コです。

※6月分の給食費口座引き落としは、  
**6月30日(火)**です。  
口座の残高確認をお願いいたします。



給食センター  
のHPです。  
みてみてね♡



きじゅんえいようりょう	
650	830
21.2~32.5	27.0~41.5
14.5~21.6	18.5~27.6
2.0未満	2.5未満

# かもがわきゅうしょくだより

## 6月は牛乳月間です!

6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

### 給食にはどうして牛乳が出るの?

それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

### 今日の牛乳どんな味?

牛乳は同じ味のように思うかもしれませんが、日によって少し味が違うときもあります。それは、工場ですべて同じように作られる飲み物ではなく、野菜や果物などと同じ「農産物」だからです。

### カルシウムの量

20歳小学生

### 体(体液)の中のカルシウムが不足すると...

骨や歯にたくわえたカルシウムが使われてしまう!

### 牛乳は「農産物」!

牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!



# 「食べる」ことに意識を向けよう!

★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？  
よく意識していることに◎、まあまあ意識していることに○、あまり意識していないことに△、まったく意識していないことに×を書きましょう。

<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"/> よくかんで美味しく食べる
<input type="checkbox"/> いただきます	<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"/> みんなで楽しく食べる	<input type="checkbox"/> バランスのよい食事の組み合わせ	<input type="checkbox"/> 食べ物がどこからやってくるか
<input type="checkbox"/> えんぶんのとりすぎに気をつける	<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		

今月の鴨川市産の食べ物(予定)		
米	レモン果汁	きゅうり
しめじ	トマト	子メロン(摘果メロン)
かつおぶし	パプリカ	甘夏