

令和8年度 6月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
				1群 血や筋肉になる	2群 体の調子を整える	3群 4群 体の調子を整える	5群 熱や力になる	6群	たんぱく質 (g)		脂質 (g)	
1月	ご飯	○	けんちん汁 手作りのソースいかカツ くすきりのサラダ	竹輪 油揚げ 豆腐 いか	牛乳	人参	ごぼう・大根 キャベツ きゅうり	ご飯 こんにやく じゃが芋・砂糖 小麦粉・パン粉 くすきり	米油	かみごたえのあるいかを使った「手作りのソースいかカツ」です。歯の健康は、生涯の健康につながります。よくかんでいつまでも健康な歯を目指しましょう。	たんぱく質 74.9	脂質 17.2
2火	《むし歯予防献立》 丸パン	○	鶏ごぼうスープ ハンバーグ照り焼きソース 小魚のサラダ	鶏肉 ハンバーグ かつお節	牛乳 小魚	人参 小松菜	ごぼう・玉葱 甘じゃがのき 白菜・キャベツ きゅうり	丸パン 砂糖 でん粉	米油 ごま	6月はむし歯予防期間なので、丈夫な歯が育つような献立を考えています。小魚には「カルシウム」がたっぷり含まれています。成長期の子どもたちにとって、欠かせない栄養素の一つです。	たんぱく質 69.8	脂質 23.5
3水	《スタミナアップ献立》 ご飯	○	「ネーギブアップ汁」 豚丼の具 枝豆とひじきのサラダ	鶏肉 竹輪 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉葱・れんこん なめこ・しめじ 白菜・キャベツ きゅうり 枝豆	ご飯 でん粉 こんにやく 砂糖	米油	「ネーギブアップ汁」のなめこは糖質や脂質をエネルギーに変える働きがあります。また、豚丼の具で主菜もしっかり食べて、スタミナアップを目指しましょう。	たんぱく質 69.9	脂質 18.1
4木	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ オムレツマトソース レモンドレッシングサラダ	鶏肉 オムレツ	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ	白菜・キャベツ 甘じゃがのき 玉葱・きゅうり コーン レモン果汁	コッペパン 春雨 砂糖	ごま油 米油	卵には、質の良いたんぱく質がたくさん含まれています。体をつくることにもなるたんぱく質をしっかりとることは、健康な体づくりに大切なことです。	たんぱく質 69.8	脂質 22.3
5金	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 あじの西京みそ焼き カレーきんぴら ミニトマト 2個	油揚げ みそ あじ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 さいやいんげん トマト	玉葱 ごぼう	ご飯 じゃが芋 こんにやく 砂糖	米油	子どもたちが食べやすいように、カレー風味のきんぴらを作ります。カレーの風味は食欲も刺激してくれます。よくかんで食べましょう。	たんぱく質 74.1	脂質 16.9
8月	ご飯	○	大根のみそ汁 厚揚げの肉みそかけ キャベツのたくあん和え	竹輪 みそ 厚揚げ 豚肉	牛乳	人参	玉葱・長ねぎ 大根・キャベツ きゅうり たくあん漬	ご飯 砂糖 でん粉	米油	温度が高くなっていく時期でも、暑がすすむように、「厚揚げの肉みそかけ」にしました。季節の変わり目も体調を崩さないように過ごしましょう。	たんぱく質 71.9	脂質 20.2
9火	コッペパン	○	クリームシチュー レバーのケチャップ和え グリーンサラダ	鶏肉 豚レバー	牛乳 クリーム	人参 フロッキー	玉葱・しめじ キャベツ きゅうり 枝豆	コッペパン じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま	レバーは鉄分が多く含まれています。給食では、ケチャップやカレー粉を使ったソースで和えて、食べやすくするように工夫しています。	たんぱく質 91.2	脂質 31.4
10水	《入梅献立》 ご飯	○	卵のふわふわスープ いわしのみりんしょうゆ焼き 野菜の梅肉和え あじさいゼリー	なると 卵 いわし かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 甘じゃがのき 大根・きゅうり 梅	ご飯 でん粉 ゼリー	米油	今年は6月11日が「入梅」です。この時期に推されるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれていて、最も脂ののっておいしいとされています。梅には酸味をとったり、殺菌効果があります。	たんぱく質 68.7	脂質 16.9
11木	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ 肉団子のチリソース 大根とツナのサラダ	ベーコン 肉団子 ツナ	牛乳 寒天	人参	セロリー・玉葱 キャベツ 長ねぎ・大根 きゅうり	コッペパン 砂糖	米油	「肉団子のチリソース」はトマトケチャップを使うことで、辛さがマイルドな食べやすい献立になっています。	たんぱく質 71.0	脂質 23.1
12金	《地域食材週》 ご飯	○	豚キムチ鍋 ねぎみそパオズ 2個 中華サラダ	豚肉 豆腐 みそ ねぎ ねぎみそパオズ	牛乳	人参	にんにく・白菜 甘じゃがのき 白菜キムチ・キャベツ もやし・長ねぎ・きゅうり	ご飯 ごま油 ごま	米油	だんだんと蒸し暑くなっていく梅雨の時期は、食欲が落ちてしまいがちです。給食の「豚キムチ鍋」はマイルドな辛さですが、食欲を刺激してくれますよ。	たんぱく質 69.5	脂質 17.1
15月	《栄養教諭実習生の献立》 ご飯	○	ひんのべ ちくわのかば焼き 2個 キャベツとツナのさっぱりサラダ	豚肉 油揚げ みそ 竹輪 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉葱・大根 白菜・コーン 甘じゃがのき キャベツ レモン果汁	ご飯 しいとん でん粉 砂糖	米油	栄養教諭になるための教育実習生が考えた献立です。「よくかんで食べる」ことの大切さを知り、歯の健康を保つ」というねらいで考えられています。	たんぱく質 79.7	脂質 17.4
16火	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ 鶏肉のバーベキューソース コールスローサラダ あんずジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳 トマト	人参	長ねぎ・レタス レモン果汁・玉葱 すりおろしりんご キャベツ・コーン レッドキャベツ	コッペパン マカロニ 砂糖 あんずジャム	米油	長野県産のあんずを使った「あんずジャム」でパンをいただきます。あんずは今の旬の果物で、甘酸っぱさが特徴です。長野県の千曲市は、あんずの生産量日本一を誇ります。	たんぱく質 70.9	脂質 20.4
17水	ソルガム ご飯	○	さばとたけのこのみそ汁 豚肉の生姜焼き マンナンサラダ	さば みそ 豚肉	牛乳	人参 赤パプリカ	玉葱・たけのこ 甘じゃがのき キャベツ きゅうり	ソルガム ご飯 じゃが芋 こんにやく 砂糖	ごま油 ごま	さば缶とたけのこのみそ汁は、この季節の北信地方の郷土料理です。みそ汁にさばを入れて食べるのは、北信地方特有の食べ方です。郷土の味を楽しみましょう。	たんぱく質 76.8	脂質 24.8
18木	コッペパン	○	大根のスープ チリコンカン コーンサラダ	鶏肉 かまぼこ 大豆 豚肉	牛乳	人参	大根・長ねぎ にんにく・玉葱 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 米粉 砂糖	米油	「チリコンカン」は何種類かの香辛料をブレンドしたチリパウダーを使って作ります。特徴のある香りの香辛料です。パンにはさんで食べてください。	たんぱく質 72.1	脂質 22.7
19金	《食育の日献立》 ご飯	○	もすくとわかめのみそ汁 にじますの円揚げ 大根と糸寒天のサラダ	豆腐 油揚げ みそ にじます	牛乳 もすく わかめ 寒天	人参	白菜・長ねぎ 大根・コーン きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	米油	安曇野の北アルプスの湧水で育てられたにじますは、全国有数の生産量を誇ります。「にじますの円揚げ」は、安曇野地域の特産品を生かした、地域で愛されている料理です。	たんぱく質 73.1	脂質 21.3
22月	ゆかり ご飯	○	切干大根のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 和風サラダ	油揚げ みそ 豚肉 かつお節	牛乳	人参	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり 切干大根 大根	ゆかり ご飯 じゃが芋 こんにやく でん粉 砂糖	米油	じゃがいもの産地が九州から少しづつ北上しています。新じゃがをそぼろ煮にしたいので、新じゃがをそぼろ煮にしたいので、新じゃがは柔らかさに加えて、みずみずしさも特徴です。	たんぱく質 73.6	脂質 20.2
23火	コッペパン	○	ラビオリスープ 鶏肉のハーブ焼き 春雨サラダ	ラビオリ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・キャベツ 白菜・きゅうり	コッペパン 春雨 砂糖	米油 ごま油	「鶏肉のハーブ焼き」はいろいろなハーブやスパイスを鶏肉の下味として使いました。ハーブやスパイスが混ざり合って、奥深い味わいに仕上がりました。	たんぱく質 73.7	脂質 20.0
24水	《かみかみずさかつ子の日》 ご飯	○	辛味豆腐汁 ニギスの磯辺揚げ さいやいんげんのごま和え	豚肉 豆腐 みそ ニギス	牛乳 青のり	人参 さいやいんげん	玉葱 もやし キャベツ	ご飯 砂糖	ごま油 米油 ごま	月に一度の「かみかみずさかつ子の日」です。今月は「むし歯予防月間」と合わせて、「かみかみメニュー」がたくさんあります。かむことは体の健康につながります。	たんぱく質 71.8	脂質 20.5
25木	コッペパン	○	いかポールのスープ ジャーマンポテト フレンチサラダ メープルジャム	いか ポール ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉葱・にんにく 白菜・キャベツ きゅうり	コッペパン じゃが芋 メープルジャム	米油	「ジャーマンポテト」は、にんにくの風味やウィンナーのうまみが加わってシンプルだけど、じゃが芋のおいしさを感じられます。	たんぱく質 71.9	脂質 21.1
26金	ご飯	○	チキンカレー 豚肉と凍り豆腐の甘辛あげ こんにやくサラダ	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳	人参	にんにく・生姜 玉葱・キャベツ すりおろしりんご きゅうり	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖 こんにやく	米油	「豚肉と凍り豆腐の甘辛あげ」をいただきます。凍り豆腐の外はカリッと中はふわっとした食感がおいしいです。凍り豆腐にはカルシウムがたくさん含まれています。	たんぱく質 90.7	脂質 28.6
29月	ご飯	○	豚汁 焼きさばのみそだれがけ のり酢和え	豚肉 油揚げ みそ さば サラダチキン	牛乳 のり	人参 小松菜	白菜 玉葱 大根 生姜 キャベツ	ご飯 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油	ふくら焼いたさばに、しょうがの風味がするみそだれをかけます。ご飯が進み付けになっているので、ご飯をしっかりと食べてエネルギーを補給しましょう。	たんぱく質 80.5	脂質 24.1
30火	キャロット パン	○	野菜いっぱいスープ ポテトとえびの青のりがらめ レタスサラダ	ベーコン えび 唐揚げ	牛乳 青のり	人参 チンゲン菜	玉葱・しめじ 大根・コーン レタス キャベツ きゅうり	キャロットパン 皮付きポテト	米油	「ポテトとえびの青のりがらめ」のえびは、から付きえびをカリッと揚げているので、よくかんで食べてください。	たんぱく質 72.9	脂質 26.0
※ 今月の学校給食費の口座振替日 6月30日(火)です。(児童・生徒の引き落としは、ありません。)											たんぱく質 28.9	脂質 3.7