

# 令和6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	曜	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	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力になる					たんぱく質	食塩相当量
3	月	ご飯	○	けんちん汁 ハンバーグおろしソースがけ くすきりのサラダ	竹輪 豆腐 ハンバーグ	牛乳	人参	大根 キャベツ きゅうり	ご飯 こんにゃく じゃが芋 くすきり でん粉・砂糖	米油	給食ではうす味タイプの既製品のハンバーグを使いますが、ハンバーグにかけるソースに工夫をして、うす味でもおいしく食べられるようにしています。	715	17.4
4	火	コッペパン	○	鶏ごぼうスープ いかのソースフライ フレンチサラダ	鶏肉 いか	牛乳	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	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖	米油	6月はむし菌予防月間です。今月は、カルシウムが多く、かみごたえのある食材を取り入れ、「歯」について考えられる献立をたくさん考えました。	714	20.5
5	水	ご飯	○	ネバーギブアップ汁 キムたくご飯の具 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	れんこん・たけのこ なめこ・白菜キムチ キャベツ・つば漬 玉葱 白菜・長ねぎ・きゅうり・枝豆	ご飯 砂糖 でん粉	米油	ネバ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、キムたくご飯の具で主食もしっかり食べて、スタミナアップです。	701	17.5
6	木	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ スパニッシュオムレツマトソースがけ レモンドレッシングサラダ メープルジャム	鶏肉 オムレツ	牛乳	人参 小松菜 赤パプリカ キャベツ	にんにく・キャベツ 甘じゃがのき 白菜・玉葱・コーン きゅうり・レモン果汁	コッペパン 春雨 砂糖 メープルジャム	ごま油 米油	スパニッシュオムレツは、「トルティージャ」とも呼ばれる、スペインのオムレツです。卵の中に、じゃが芋や玉ねぎが入っているのが特徴です。	722	22.3
7	金	ご飯	○	団子汁 あじの西京みそ焼き カレーさんびら	鶏肉 あじ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 大根 ごぼう 甘じゃがのき	ご飯 じゃがいもボール こんにゃく 砂糖	米油	カレーさんびらは、いつもの和風の味づけではなく、カレー風味にしました。より食べやすい味づけになっていると思います。よくかんでいただきますように。	735	14.9
10	月	ご飯	○	卵のふわふわスープ いわしのみりん醤油焼き 野菜の梅肉和え あじさいゼリー	卵 なると 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		今年6月10日が「入梅」です。「梅雨いわし」の言葉通り、旬のいわしでご飯をしっかりと食べて、体調管理をしていきましょう。梅には疲れをとったり、殺菌効果があります。	701	18.3
11	火	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ 鶏肉のパーベキューソース コールスローサラダ あんずジャム	ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト	しめじ・にんにく 長ねぎ・レモン果汁 レタス・玉葱・すりおろしりんご キャベツ・レッドキャベツ・コーン	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ジャムで、パンをいただきますように。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。	713	20.5
12	水	ご飯	○	もず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 みそ 油揚げ にじます	牛乳 もずく わかめ 寒天	人参 白菜 長ねぎ 大根 きゅうり コーン	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新鮮なにじますを開きにしてまるごと揚げた円揚げは、頭から丸ごと食べられるかみかみメニューでもあります。	735	21.6	
13	木	コッペパン	○	季節野菜のシチュー レバーのケチャップあえ さくらんぼ 3個	鶏肉 レバー	牛乳 生クリーム	人参 生クリーム	玉葱・しめじ 生姜・にんにく キャベツ さくらんぼ	コッペパン じゃが芋 米粉 砂糖	米油 ごま	レバーの鉄分は、ビタミンCの力でも、体への吸収がぐんとよくなります。さくらんぼにはビタミンCはもちろ、鉄分も多く含まれています。	876	29.5
14	金	ソルガム ご飯	○	さばとたけのこのみそ汁 県産ポークの生姜焼き マンナンサラダ	さば 豆腐 豚肉	牛乳	人参 赤パプリカ	玉葱・キャベツ 甘じゃがのき たけのこ(淡竹) 生姜・きゅうり	ソルガム ご飯 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま	さばとたけのこで作るみそ汁は、この季節の北信地方の郷土料理です。たけのこは、長野市西山地区の淡竹です。	772	24.7
17	月	ご飯	○	大根とわかめのみそ汁 シルバーの塩麴焼き のり酢和え	みそ 油揚げ シルバー ツナ	牛乳 わかめ のり	人参 小松菜	玉葱 大根 キャベツ	ご飯 じゃが芋		日本に古くからある調味料のひとつ、「塩麴」は、肉や魚をやわらかくして、うま味をアップさせてくれる効果があります。	703	19.0
18	火	ココア 揚げパン コッペパン	○	せん切り野菜のスープ ゆでフランクチリソース 大根とツナのサラダ	ベーコン 豆腐 フルーツ ツナ	牛乳 寒天	人参	玉葱 大根 セロリ キャベツ きゅうり	ココア揚げパン /コッペパン 砂糖		年に1回の揚げパン。今月は仁社・塚坂支援・中・森上・井上・高甫・日野です。他の学校はこれらに順番に予定しています。今年はココア味！お楽しみ！	881/774	44.1/34.1
19	水	ご飯	○	貝たくさんみそ汁 シャキシャキつくね かみかみ煮物	みそ 豆腐 揚げ れんこんつくね 竹輪	牛乳	かぼちゃ 人参 さやいんげん	キャベツ 長ねぎ 切り干し大根 わらび ごぼう	ご飯 でん粉 砂糖		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で、心身の健康に役立つことを知る」というねらいで考えられた献立です。	749	17.6
20	木	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 レタスのサラダ	ベーコン えび	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 じゃが芋	米油	「ポテトとえびの青のりがらめ」のえびは、から付きの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。	717	26.0
21	金	ご飯	○	豚キムチ鍋 肉しゅうまい 2個 中華サラダ	豚肉 豆腐 みそ 肉しゅうまい	牛乳	にら 人参	にんにく・白菜 甘じゃがのき 白菜キムチ・長ねぎ もやし・キャベツ・きゅうり	ご飯 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	だんだんと蒸し暑くなってくる梅雨の時期は、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。	723	19.6
24	月	ご飯	○	辛み豆腐汁 飛び魚の甘辛揚げ 和風サラダ	豚肉 豆腐 みそ とびうお かつお節	牛乳	人参	玉葱 もやし キャベツ きゅうり 大根	ご飯 米粉 砂糖	ごま油 米油	月に一度の「かみかみずさかつの日」です。今月は「むし菌予防月間」と合わせて、「かみかみメニュー」がたくさんあります。よくかむことを意識してください。	721	19.8
25	火	コッペパン	○	ラビオリスープ 鶏肉のハーブ焼き コーンサラダ	ラビオリ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	玉葱・にんにく 白菜・キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖	米油	「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す。ハーブやスパイスが混ざり合って、奥深い味わいになります。	723	19.6
26	水	ゆかり ご飯	○	切り干し大根のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 さやいんげんのごま和え	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 白菜 キャベツ 切り干し大根	ゆかりご飯 じゃが芋 こんにゃく でん粉 砂糖	米油 ごま	じゃがいもの産地が九州から少しずつ北上しています。新じゃがをそぼろ煮にしてみました。新じゃがは柔らかく、さやいんげんはさやいんげんが柔らかく、みずみずしさが特徴です。	755	21.1
27	木	コッペパン	○	えびボールスープ トマトソースペンネ メロン	えびボール 豚肉	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉葱 白菜 コーン メロン	コッペパン マカロニ	米油	旬の果物、「メロン」をいただきました。メロンは、きゅうりなどと同じ「ウリ」の仲間です。たっぷりの水分を含み、体を冷やしてくれる効果があります。	722	17.5
28	金	ご飯	○	ポークカレー 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 茎わかめとつば漬の かみかみ和え	豚肉 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 茎わかめ	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 つば漬	ご飯 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	「鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮」をいただきました。外はカリッと中はふわふわ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。	907	28.0

※ 今月の学校給食費の口座振替日 7月1日(月)です。 毎日の給食をホームページで公開しています。須坂市HP>「毎日の給食とおたより」