

令和8年度 6月の献立表(小学校・支援学校)

須坂市学校給食センター

TEL 026-246-2104

日	曜	主	牛乳	汁もの・主菜・副菜	しょくひんのしゅるいどほたらき			ひとくちメモ	栄養価	
					赤のしょくひん	緑のしょくひん	黄色のしょくひん		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					おもにちややくやほねになる	おもにからだのちようしよとこのえる	おもにちやつちからになる		たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	ごはん	○	けんちんじる てづくりソースいかカツ くすきりのサラダ	牛乳 ちくわ あぶらあげ とうふ・いか	ごぼう・にんじん・だいこん キャベツ・きゅうり こむぎこ・パンコ・こめあぶら・さとう・くすきり	ごはん こんにやく じゃがいも	かみごたえのあるいかを使った「手作りソースいかカツ」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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
2	火	《むしばよほうこんだて》 まるパン	○	とりごぼうスープ ハンバーグてりやきソース こさかなのサラダ	牛乳 とりこ ハンバーグ かつおぶし・こさかな	ごぼう・たまねぎ・にんじん あまシャキエのき・はくさい こまつな・キャベツ・きゅうり ごま	まるパン さとう・でんぷん こめあぶら 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。成長期の子どもにとって、欠かせない栄養素の一つです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
3	水	《スタミナアップこんだて》 ごはん	○	ネバーギブアップじる ぶたのんぐ えだまめとひじきのサラダ	牛乳 とりこ・ちくわ ぶたにく ひじき	たまねぎ・にんじん・れんこん はくさい・なめこ・はくさい しめじ・キャベツ・きゅうり えだまめ	ごはん こんにやく こめあぶら でんぷん・さとう	「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、豚丹の具で生食も美味しく食べて、スタミナアップを目指しましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
4	木	コッペパン	○	ささみとはるさめのスープ オムレツトマトソース レモンドレッシングサラダ	牛乳 とりこ オムレツ	にんじん・はくさい・こまつな あまシャキエのき・たまねぎ コーン・キャベツ・きゅうり あかパプリカ・レモンかじゅう	コッペパン はるさめ・さとう ごまあぶら こめあぶら	卵には、黄身の良いたんぱく質がたくさん含まれています。体をつくるもとに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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
5	金	ごはん	○	じゃがいものみそじる あじのさいきょうみそやき カレーきんぴら ミニトマト 2こ	牛乳 あぶらあげ・みそ わかめ・あじ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ごぼう さやいんげん・トマト	ごはん こんにやく じゃがいも・さとう こめあぶら	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を刺激してくれます。よくかんで食べましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
8	月	ごはん	○	だいいこのみそじる あつあげのにくみそがけ キャベツのたくあんあえ	牛乳 ちくわ・みそ あつあげ ぶたにく	たまねぎ・にんじん だいいこ・ながねぎ キャベツ・きゅうり たくあんづけ	ごはん さとう でんぷん	温度が高くなっていく時期でも、暑がすすむように、「厚揚げの肉みそがけ」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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
9	火	コッペパン	○	クリームシチュー レバーのケチャップあえ グリーンサラダ	牛乳 とりこ なまクリーム ぶたレバー	たまねぎ・にんじん・しめじ キャベツ・きゅうり・えだまめ ブロッコリー	コッペパン こめあぶら さとう でんぷん・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、食べやすくなるように工夫しています。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
10	水	《にゅうはいこんだて》 ごはん	○	たまごのふわふわスープ いわしのみりんじょうゆやき やさいのばいにくあえ あじさいゼリー	牛乳 なるこ・たまご いわし かつおぶし	たまねぎ・にんじん・こまつな あまシャキエのき・だいいこ キャベツ・きゅうり・うめ	ごはん でんぷん ゼリー	今年は6月11日が「入梅」です。この時期に獲れるいわしは、「入梅いわし」と呼ばれていて、最も脂がのっておいしいとされています。梅ははじめてとったり、殺菌効果があります。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
11	木	コッペパン	○	せんぎりやさいのスープ にくだんごのチリソース だいいこんとツナのサラダ	牛乳 ベーコン にくだんご かんでん・ツナ	セロリー・たまねぎ キャベツ・にんじん ながねぎ・だいいこ きゅうり	コッペパン こめあぶら さとう	「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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
12	金	ごはん	○	ぶたキムチなべ ねぎみそパオズ 2こ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく とうふ・みそ ねぎみそパオズ	にんにく・はくさい・ながねぎ あまシャキエのき・にら はくさいキムチ・もやし キャベツ・きゅうり・にんじん	ごはん ごまあぶら ごま	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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
15	月	《えいようきょうゆじっしゅうせいのこんだて》 ごはん	○	ひんのべ ちくわのかばやき 2こ キャベツとツナのさっぱりサラダ レタスとトマトのスープ とりにくのハーベキューソース コーンスローサラダ あんずジャム	牛乳 ぶたにく・みそ あぶらあげ ちくわ・ツナ	たまねぎ・だいいこ・にんじん はくさい・あまシャキエのき こまつな・キャベツ・コーン レモンかじゅう	ごはん すいとん こめあぶら でんぷん・さとう	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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
16	火	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ とりにくのハーベキューソース コーンスローサラダ あんずジャム	牛乳 ベーコン とりにく	たまねぎ・にんじん・トマト レタス・ながねぎ・キャベツ すりおろしりんご・コーン レモンかじゅう・レッドキャベツ	コッペパン マカロニ・さとう こめあぶら あんずジャム	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。長野県産の干しいもは、あんずの生産量日本一を誇ります。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
17	水	ソルガム ごはん	○	さばとだけこのみそじる ぶたにくのしょうがやき マンナサラダ	牛乳 みそ さばかん ぶたにく	たまねぎ・にんじん・だけこの あまシャキエのき・キャベツ きゅうり・あかパプリカ	ソルガムごはん じゃがいも・さとう こんにやく・ごま ごまあぶら	さば缶とだけこのみそ汁は、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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
18	木	コッペパン	○	だいいこのスープ チリコンカン コーンサラダ	牛乳 とりにく かまぼこ・だいす ぶたにく	だいいこ・にんじん ながねぎ・にんにく たまねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン こめあぶら さとう こめこ	「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るのがおすすめです。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
19	金	《しょくいくのひこんだて》 ごはん	○	もすくとわかめのみそじる にじますのつぶらあげ だいいこんといかんでんのサラダ	牛乳 とうふ・もすく わかめ・みそ あぶらあげ・にじます・かんでん	にんじん・はくさい ながねぎ・だいいこ きゅうり・コーン	ごはん さとう でんぷん こめあぶら	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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
22	月	ゆかり ごはん	○	きりほしだいいこのみそじる じゃがいもをそぼろに わふうサラダ	牛乳 みそ・ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん・たまねぎ・はくさい きりほしだいいこ、キャベツ だいいこ・きゅうり	ゆかりごはん こめあぶら じゃがいも・さとう でんぷん・こんにやく	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。新じゃがは柔らかさに加えて、みずみずしさが特徴です。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
23	火	コッペパン	○	ラビオリスープ とりにくのハーブやき はるさめサラダ	牛乳 ラビオリ とりにく	たまねぎ・にんじん はくさい・こまつな キャベツ・きゅうり	コッペパン こめあぶら はるさめ ごまあぶら・さとう	「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ぜあがって、奥深い味わいに仕上がりました。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
24	水	《かみかみずさかっこのひ》 ごはん	○	からみとうふじる ニギスのいそべあげ さやいんげんのごまあえ	牛乳 ぶたにく・みそ ニギス・とうふ あおりの	たまねぎ・にんじん キャベツ もやし さやいんげん	ごはん ごまあぶら こめあぶら さとう・ごま	月に一度の「かみかみずさかっこの日」です。「むし歯予防期間」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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
25	木	コッペパン	○	いかポールスープ ジャーマンポテト フレンチサラダ メープルジャム	牛乳 いかポール ベーコン	にんじん・たまねぎ はくさい・こまつな にんにく・キャベツ きゅうり	コッペパン こめあぶら じゃがいも メープルジャム	「ジャーマンポテト」は、にんにくの風味やウインナーのうまみが増えるシンプラだけど、じゃが芋のおいしさが感じられます。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
26	金	ごはん	○	チキンカレー ぶたにくとこおりとうふの あまからあげ こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく こおりとうふ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・すりおろしりんご きゅうり・キャベツ	ごはん じゃがいも・でんぷん こめあぶら・さとう こんにやく	「豚肉と凍り豆腐の甘辛和え」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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
29	月	ごはん	○	とんじる やきさばのみそだれがけ のりすあえ	牛乳 ぶたにく・みそ あぶらあげ さば・サラダチキン・のり	はくさい・たまねぎ・にんじん だいいこ・しょうが・キャベツ こまつな	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	ふくらみ焼いたさばに、しょうがの風味がするみそだれがけです。ご飯が進む味付になっているので、ご飯をしっかりと食べてエネルギーを補給しましょう。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量
30	火	キャロット パン	○	やさしいっぱいスープ ポテトとえびの あおりのがらめ レタスサラダ	牛乳 ベーコン えびからあげ あおりの	たまねぎ・にんじん・しめじ だいいこ・コーン・チンゲンさい レタス・キャベツ・きゅうり	キャロットパン かわつぽてト こめあぶら	「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。	エネルギー たんぱく質	脂質 食塩相当量

※ 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。)