

2026

6月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^v^)
☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)



6月の目標

よくかんで食べよう

今月はいつも以上に、かむことを意識した献立を取り入れています。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3（1928）年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また、6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることに、とても密接な関係があります。「よくかんでたべる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。

かむって、こんなにすばらしい



消化・吸収をよくする



むし歯を予防する



食べ過ぎを防ぐ



歯並びや発声がよくなる



記憶力を高める



表情が豊かになる



運動能力をフルに発揮できる

イラスト転載元：食育フォーラム2023、2024年6月号（健学社）

6月1日 (月)		6月2日 (火)		6月3日 (水)		6月4日 (木)		6月5日 (金)	
ごはん		ポテトサラダ		コッペパン (黒豆きなこクリーム)		ごはん		韓国風肉じゃが	
こめ	75 黄	ハム	10 赤	コッペパン	1こ 黄	こめ	75 黄	ぶた	30 赤
鶏ちゃん		じゃがいも	40 黄	くらめきなこクリーム	1こ 黄	キャベツ	30 緑	むぎ	8 黄
		ブロッコリー	15 緑	ホキのフレークやき		きゅうり	20 緑	たまねぎ	40 緑
		きゅうり	10 緑			にんじん	20 緑	こんにやく	20 緑
とりにく	60 赤	にんじん	5 緑			みそ	2 赤	にんじん	10 緑
キャベツ	20 緑	マヨネーズ	6 黄	ホキ	40 赤	でんぶん	2 黄	ねぎ	3 緑
ピーマン	5 緑	しお、こしょう、す		マヨネーズ	10 黄	いりこ	5 赤	ごぼう	15 緑
にら	3 緑	厚揚げのみそ汁		パンこ	3 黄	あぶら	1 黄	れんこん	15 緑
にんにく	0.5 緑			コーンフレーク	7 黄	さとう	0.5 黄	にんにく	0.3 緑
あぶら	1 黄			こなチーズ	3 赤	ごま	1 黄	ごまあぶら	1 黄
みそ	2 赤	あつあげ	20 赤	しお、こしょう		しょうゆ、みりん		さとう	2.5 黄
しょうゆ、さとう、さけ		チンゲンサイ	15 緑	コンソメスープ		おかかあえ		しょうゆ、さけ	
みりん		にんじん	5 緑					コチュジャン	
		たけのこ	10 緑					キャベツ	25 緑
		ねぎ	3 緑	ベーコン	5 赤	ブロッコリー	20 緑	にんじん	5 緑
		わかめ	0.4 赤	じゃがいも	20 黄	にんじん	5 緑	わかめ	0.4 赤
		みそ	7 赤	にんじん	10 緑	チンゲンサイ	15 緑	かつおぶし	1 赤
		にぼしだし		カリフラワー	10 緑	にら	5 緑	さとう	0.5 黄
				こまつな	5 緑	わかめ	0.3 赤	しょうゆ	
				しお、こしょう、しょうゆ		しお、こしょう、しょうゆ			
				チキンスープ		とりがらスープ、さけ			

6月8日 (月)		6月9日 (火)		6月10日 (水)		6月11日 (木)		6月12日 (金)	
ごはん		しその香りスパゲティ		豚玉どんぶり		ごはん		麦ごはん	
こめ	75 黄	ぶたにく	20 赤	スパゲティ	50 黄	こめ	75 黄	ツナ	4 赤
生干しカレイのから揚げ		ごぼう	15 緑	花野菜サラダ		ごぼう	30 緑	むぎ	10 黄
		たけのこ	5 緑	ブロッコリー	25 緑	こめこ	4 黄	ごぼう	25 緑
		にんじん	10 緑	カリフラワー	20 緑	あぶら	5 黄	にんじん	5 緑
かれい	50 赤	たまねぎ	50 緑	きゅうり	15 緑	あおのり	0.1 赤	きゅうり	20 緑
でんぶん	5 黄	にんじん	5 緑	たまご	20 赤	しお		さとう	1 黄
あぶら	5 黄	えのきたけ	3 緑	かまぼこ	6 赤	てりやきつくね		マヨネーズ	6 黄
		しお、しょうゆ、みりん		あぶらあげ	4 赤			ごま	1 黄
		こんごうだし		こうやどうふ	2 赤			しょうが	0.3 緑
みそマヨあえ		たまねぎ	50 緑	たまねぎ	25 緑	筑前煮		にんにく	0.3 緑
		しめじ	8 緑	こんにやく	10 緑			こめこ	6 黄
		えだまめ	3 緑	にんじん	5 緑			でんぶん	6 黄
キャベツ	25 緑	あぶら	2 黄	ねぎ	3 緑	キャベツ、とりにく		あぶら、しょうゆ、さけ	
ブロッコリー	25 緑	しお、こしょう		さとう	1.3 黄	ぶたにく、でんぶん、しょうが、かつおぶし		ハム	5 赤
にんじん	5 緑	しろワイン		こんにやく	10 緑	さとう	1 黄	はるさめ	4 黄
とりささみ	5 赤	しそふりかけ		にんじん	5 緑	しょうゆ、みりん		ごま	1 黄
みそ	1.5 赤	れんこんメンチカツ		もやし	30 緑	たけのこ	20 緑	チンゲンサイ	15 緑
マヨネーズ	6 黄			にんじん	5 緑	ごぼう	20 緑	にんじん	5 緑
さとう	0.3 黄			かつおぶし	1 赤	れんこん	15 緑	えのきたけ	5 緑
		あぶら	黄	ごま	1 黄	こんにやく	25 緑	ねぎ	5 緑
		ぶたにく、れんこん、ごぼう		ごまあぶら	1 黄	さやいんげん	10 緑	しお、こしょう、しょうゆ	
		とりにく、たまねぎ、にんじん		しお		ごまあぶら	1 黄	とりがらスープ	
		だいずたんぱく、しお、さとう				さとう	2 黄		
		こしょう、パンこ、でんぶん				しょうゆ、みりん、さけ			

6月15日 (月)				6月16日 (火)				6月17日 (水)				6月18日 (木)				6月19日 (金)			
ごはん		梅おかかあえ		コッペパン		りっちゃんの 元気サラダ		石見和牛ごはん		ごまネーズあえ		ごはん		キムチスープ		五穀米ごはん		ワンタンスープ	
こめ	75 黄	キャベツ	35 緑	コッペパン	1こ 黄	ハム	5 緑	こめ	50 黄	きゅうり	20 緑	こめ	75 黄	ぶたにく	10 赤	こめ	67 黄	ワンタン	15 赤黄
石見ポークの 生姜やき		きゅうり	15 緑	じゃがいもの ミートソースやき		キャベツ	18 緑	むぎ	8 黄	キャベツ	30 緑	さけのパン粉やき		たまねぎ	20 緑	ごこくブレンド 8 黄	ぶたにく、たまねぎ しいたけ、にんじん しょうが、にんにく ねぎ、みりん でんぶん、さとう こむぎこ、こしょう		
		にんじん	5 緑		トマト	15 緑	ぎゅうにく	20 赤	にんじん	5 緑	じゃがいも		25 黄						
		ツナ	5 赤		きゅうり	15 赤	ごぼう	15 緑	ツナ	5 赤	にんじん		5 緑						
		うめ	2 緑		とうもろこし	3 緑	こんにやく	15 緑	マヨネーズ	6 黄	しいたけ		5 緑						
ぶたにく	50 赤	かつおぶし	1 赤	じゃがいも	30 赤	マカロニ	2 緑	にんじん	5 緑	さとう	0.3 黄	マヨネーズ	5 黄	こんにやく	10 緑	石見ポークの酢豚			
しょうが	0.5 緑	さとう	2 黄	ぶたにく	20 緑	さとう	1.5 黄	えだまめ	6 緑	ごま	1.5 黄	こなチーズ	4 赤	こまつな	10 緑				
にんにく	0.2 緑	しょうゆ		たまねぎ	30 緑	しおこんぶ	0.3 黄	さとう	1.5 黄	しょうゆ		パンこ	8 黄	はくさいキムチ	5 緑				
たまねぎ	10 緑			にんじん	5 緑	かつおぶし	0.3 黄	ごま	1 黄			しお、こしょう		みそ	5 赤				
しょうゆ、さけ、みりん				さやいんげん	3 緑	しお、こしょう、す		わふうだし		なめこと豆腐の 赤だし		ゆかりあえ		しょうゆ、さけ、 とりがらスープ		ぶたにく	40 赤	チンゲンサイ	15 緑
		みそけんちん汁		にんにく	0.2 緑	小松菜の ミルクスープ		しょうゆ、さけ、みりん		とうふ	25 赤								
		あつあげ	20 赤	あぶら	0.5 緑	ベーコン	5 赤			たまねぎ	25 緑								
		じゃがいも	20 黄	チーズ	6 緑	こまつな	15 緑	いわしの カリカリフライ		なめこ	15 緑								
		ごぼう	5 緑	しお、こしょう、赤ワイン		たまねぎ	15 緑	いわしの カリカリフライ	赤黄	こまつな	10 緑	かまぼこ	6 赤	キャベツ	30 緑	果物			
		しいたけ	4 緑	ウスターソース		にんじん	10 緑	いわし、じゃがいも		わかめ	0.3 赤	きゅうり	20 緑	にんじん	20 緑				
		にんじん	5 緑	ケチャップ		じゃがいも	25 黄	しょうが、さとう、こめこ		みそ	7 赤	しそふりかけ		たけのこ	20 緑				
		ねぎ	3 緑			にんにく	0.2 緑	でんぶん、パンこ、しお		にぼしだし				ピーマン	5 緑				
		みそ	7 赤			バター	1 黄	あぶら	5 黄							さくらんぼ	2こ 緑		
		ごまあぶら	1 黄	ぎゅうにく	50 赤	じゃがいも	25 黄												
		にぼしだし		しお、こしょう、 チキンスープ		こめこ	3 黄												

6月22日 (月)				6月23日 (火)				6月24日 (水)				6月25日 (木)				6月26日 (金)																				
ごはん		トマトと きゅうりのサラダ		五目うどん		おかかマヨあえ		麦ごはん		納豆ナムル		ごはん		バンサンスー		まめなドライ カレーライス		彩りやさいの コールスロー																		
きのこハンバーグ	こめ	75	黄	ツナ	5	赤	うどん	1玉	黄	キャベツ	25	緑	こめ	70	黄	なつとう	10	赤	こめ	67	黄	とりささみ	10	赤												
				トマト	20	緑	とりにく	25	黄	ブロッコリー	25	緑	むぎ	10	黄	ほうれんそう	20	緑				むぎ	8	黄	キャベツ	30	緑									
				きゅうり	20	緑	かまぼこ	5	赤	にんじん	5	緑				キャベツ	25	緑	タラの ケチャップソース			ぎゅうにく	10	赤	きゅうり	20	緑									
				ブロッコリー	15	緑	あぶらあげ	5	緑	ツナ	5	赤	さばのみそ煮			にんじん	5	緑	のり	0.8	赤	きゅうり	15	緑	ぶたにく	10	赤	にんじん	5	緑						
				ハンバーグ	1こ	赤黄	わかめ	0.3	赤	だいこん	20	緑	かつおぶし	1	赤	さとう	0.3	黄	さとう	0.3	黄	でんぶん	4	黄	きゅうり	15	緑	だいず	20	赤	とうもろこし	3	緑			
ぶたにく、とりにく たまねぎ、パンこ でんぶん、さとう							にんじん	10	緑	マヨネーズ	6	黄	さば	1切	赤	ごま	1	黄	ごま	1	黄	でんぶん	4	黄	にんじん	5	緑	たまねぎ	50	緑	コールスロー「レッシング」					
							こまつな	8	緑	しょうゆ			しょうが	1	緑	みそ	4	赤	ごまあぶら	1	黄	あぶら	4	黄	ごまあぶら	1	黄	ごま	1	黄	ピーマン	5	緑	果物		
							しお、こしょう、す			ねぎ	3	緑	さとう	2	黄	しょうゆ			しょうゆ			たまねぎ	10	緑	あぶら	4	黄	さとう	1.3	黄	カラーピーマン	5	緑	しめじ	5	緑
							しめじ	5	緑	こんごうだし、しお			しょうゆ、さけ、みりん			さけ、しょうゆ			月菜汁			さとう	2	黄	しょうゆ			ピーマン	3	緑	しお、しょうゆ			えだまめ	5	緑
ABCスープ				枝豆とコーンの フリッター												肉だんごのスープ																				
ペーコン				20	赤	枝豆とコーンの フリッター				2こ	黄緑					にくだんご				20	赤															
マカロニ				20	黄											チンゲンサイ				20	緑															
たまねぎ				5	緑	あぶら					黄					たけのこ				10	緑															
キャベツ				4	緑	とうもろこし、にんじん												にんじん				5	緑													
カリフラワー				5	緑	えだまめ、こむぎこ												えのきたけ				10	緑													
えだまめ				3	緑	でんぶん、さとう、こめこ												ねぎ				3	緑													
しお、こしょう、しょうゆ																				しお、こしょう、しょうゆ																
チキンスープ																				とりがらスープ																

6月29日 (月)

ぷちっと
もち玄米ごはん

こめ 70 黄
げんまい 10 黄

さわらの竜田揚げ

さわら 1切 赤
しょうが 1 緑
でんぶん 4 赤
あぶら 2 黄
さけ、しょうゆ、みりん

切り干し大根の
ナムル

とりささみ 5 赤
きりぼしだいこん 4 緑
きゅうり 20 緑
にんじん 5 緑
さとう 0.3 黄
ごまあぶら 1 黄
ごま 1 黄
しょうゆ

お麩のみそ汁

ふ 1.5 赤
たまねぎ 20 緑
キャベツ 15 緑
にんじん 5 緑
ねぎ 3 緑
わかめ 0.4 赤
みそ 7 赤
にぼしだし

6月30日 (火)

セルフドッグパン

パン 1こ 黄
ポークフランク 1こ 赤
1食ケチャップ 1こ
(ソテー)
キャベツ 30 緑
たまねぎ 20 緑
エリンギ 10 緑
カラーピーマン 5 緑
あぶら 1 黄
しお、こしょう

カレースープ

とりにく 20 赤
じゃがいも 30 黄
カリフラワー 30 緑
にんじん 10 緑
えだまめ 10 緑
トマトピューレ 4 緑
チキンスープ
カレールウ

6月の給食に
登場する

おおなんちょう
邑南町でつくられたもの

ぶたにく
ぎゅうにく
たまご
あつあげ
とうふ

たまねぎ
キャベツ
こまつな
きゅうり
トマト
ズッキーニ
しいたけ

こめ
じゃがいも
みそ
しょうゆ
さくらんぼ

※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	A	B1	B2	C	g
中学 年	6月の平均	633	26.4 ※16.6%	21 ※29.7%	348	2.8	219	0.61	0.49	32	2.2
	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13～20%、脂質は摂取エネルギーの20～30%

邑南町東学校給食センター