

こ ん だ て

2026年 6月

糀谷中学校二部

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	スパゲティナポリタン	○	鶏ひき肉, 粉チーズ	スパゲッティ, バター	にんにく, 玉葱, マッシュルーム缶, ピーマン, にんにく, しょうが	664 kcal
	だいず 大豆とポテトのフライ		大豆(乾)	かたくり粉, じゃがいも, 油		28.4 g
	くだもの 果物(パイナップル)				パイナップル	18.6 g
2火	あじのかばやし丼	○	まあじ	米, おぎ, かたくり粉, 油, さとう	しょうが, ししとうがらし, なす	598 kcal
	うめ 梅ドレッシング和え			油	オクラ, しめじ, キャベツ, もやし, ねり梅	26.6 g
	やさい 野菜のみそ焼		かつお厚削り, 油揚げ, 豆腐, みそ	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, ねぎ	19.3 g
3水	メキシカンライス	○	鶏肉, ★ウィンナー	米, おぎ, バター, 油	マッシュルーム缶, 玉葱, にんじん	647 kcal
	ジャークチキン		鶏肉	さとう	玉葱, にんにく, しょうが, レモン果汁	37.6 g
	みずな 水菜のサラダ		チーズ	アーモンド(乾), 油, ごま油, さとう	にんじん, もやし, きゅうり, みずかけな	25.1 g
4木	むぎ 麦ごはん	○		米, おぎ		589 kcal
	まいぼ 麻婆ナス		鶏ひき肉	油, さとう, かたくり粉	にんにく, しょうが, なす, にんじん, ピーマン	21.8 g
	はるさめ 春雨サラダ		鶏肉	はるさめ, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, りんご	19.4 g
5金	みそかつ丼	○	鶏肉, ハンド味噌	米, おぎ, こむぎ粉, パン粉, 油, ごま油, さとう, ごま	にんにく	675 kcal
	からしあえ				キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	30.0 g
	すまし汁		豆腐, かつお厚削り, こんぶ		えのきたけ, 糸みつば	20.0 g
8月	うめ 梅ごはん	○	こんぶ	米, ごま	うめぼし	585 kcal
	にく 肉じゃが		★豚小間, かつお厚削り	ごま油, しらたき, さとう, じゃがいも	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	22.9 g
	あおな 青菜とコーンのソテー			バター	こまつな, とうもろこし(冷凍), エリンギ	14.2 g
9火	タコライス	○	鶏ひき肉, 大豆(乾), ■うずら卵水煮	米, おぎ, オリーブ油	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, ミニトマト	670 kcal
	チキンのスープ		鶏肉	油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, しょうが, ブロッコリー	31.3 g
	あじさいゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース	24.3 g
10水	むぎ 麦ごはん	○		米, おぎ		696 kcal
	さかなのたまごソース		ぼら	かたくり粉, 油, さとう	玉葱, にんにく, こねぎ	30.1 g
	やさい 野菜のうま煮		鶏肉, 生揚げ, こんぶ	油, じゃがいも, こんにゃく, ごま油, さとう	にんじん, ごぼう, たけのこ(水煮), 干し椎茸, さやいんげん	25.6 g
11木	スタミナ焼肉丼	○	鶏肉	米, おぎ, さとう, 油, ごま油	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, ピーマン	616 kcal
	おかかあえ		糸けずり		オクラ, もやし, にんじん, キャベツ	24.2 g
	くだもの 果物(メロン)				メロン	21.5 g
12金	ジョア	○	ドリンクヨーグルト			620 kcal
	ミートドリア		鶏ひき肉, チーズ	米, バター, 油, こむぎ粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱	24.9 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油, さとう	にんじん, きゅうり, とうもろこし(冷凍), 玉葱	18.3 g
	ABCパスタスープ			マカロニ	玉葱, にんじん, キャベツ, しょうが	
15月	シナモントースト	○		食パン, マーガリン, さとう		734 kcal
	レンズ豆のトマトシチュー		鶏肉, レンズまめ(乾)	油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, トマト缶	29.9 g
	ツナサラダ		ツナ缶	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 玉葱	28.0 g
16火	やぎた 焼き豚チャーハン大	○	■たまご, ★焼き豚	米, おぎ, ごま油, 油	しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, グリンピース(冷凍)	698 kcal
	シュウマイ		鶏ひき肉, 大豆(乾)	かたくり粉, しゅうまいの皮	しょうが, 玉葱, 干し椎茸	31.7 g
	とーるふあ 豆乳花		粉寒天, 牛乳, 豆乳, 生クリーム, きな粉(大豆)	さとう, 黒砂糖, さとう		23.3 g
17水	パセリライス&豆入りドライカレー	○	いんげんまめ(乾), 鶏ひき肉	米, おぎ, バター, 油, こむぎ粉	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉葱, エリンギ	638 kcal
	イタリアンサラダ		チーズ	オリーブ油, さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, とうもろこし(冷凍)	23.8 g
	くだもの 果物(りんご)				りんご	23.6 g
18木	いろはん 色ご飯	○	鶏肉, 油揚げ, こんぶ	米, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, しめじ	737 kcal
	いわなんばんづけ 鰯の南蛮漬		まいわし	かたくり粉, 油, ごま油, さとう	玉葱, ピーマン, パプリカ, しょうが, にんにく	36.7 g
	みそ汁		かつお厚削り, みそ		えのきたけ, ほうれんそう	29.1 g
19金	むぎ 麦ごはん	○		米, おぎ		764 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏肉	かたくり粉, こむぎ粉, 油, ごま油, さとう, ごま	にんにく, しょうが	36.0 g
	チャプチェ		★豚小間	はるさめ, ごま油, さとう, ごま	ほうれんそう, 干し椎茸, きくらげ(乾), ピーマン, 玉葱, にんにく	27.9 g
	とうふ 豆腐と卵のスープ		豆腐, ■たまご, カットわかめ	かたくり粉, ごま油	しょうが, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, ほうきい, こまつな	

22月	シーフードピラフ	えび、いか	米、バター、油	にんじん、玉葱、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	657 kcal
	スパニッシュオムレツ	チーズ、■たまご	じゃがいも、油	どうもろこし(冷凍)、玉葱	34.0 g
	オニオンドレッシングサラダ	ツナ缶	油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、どうもろこし(冷凍)、玉葱	24.4 g
23火	やきとり丼	鶏肉、■うずら卵水煮	米、むぎ、じゃがいも、油、さとう	しょうが、ねぎ、ピーマン	694 kcal
	しおこんぶあえ	塩昆布	ごま油、さとう	はくさい、キャベツ、にんじん、こまつな	28.6 g
	さつま汁	豆腐、かつお厚削り、みそ	さつまいも、こんにゃく	だいこん、にんじん、こねぎ	28.8 g
24水	ごはん		米		765 kcal
	コロッケ	鶏ひき肉	じゃがいも、バター、こむぎ粉、パン粉、油	にんじん、玉葱、パセリ	26.1 g
	やさしい野菜炒め	★ベーコン	油	キャベツ、にんじん、もやし	28.3 g
	にらたま汁	かつお厚削り、みそ、■たまご		にら、えのきたけ	
25木	ジョア	ドリンクヨーグルト			647 kcal
	ハッシュドチキン	鶏肉、生クリーム	米、むぎ、油、じゃがいも、さとう、油、バター、こむぎ粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶、パセリ	19.1 g
	パリパリサラダ		ポテトチップス、油、ごま油、さとう	にんじん、キャベツ、もやし、どうもろこし(冷凍)、きゅうり	12.6 g
	りんごゼリー	粉寒天	さとう	りんごジュース	
26金	かいせん海鮮あんかけ焼きそば	鶏肉、いか、えび	蒸し中華めん、油、かたくり粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、はくさい、生しいたけ、エリンギ、チンゲンツァイ	607 kcal
	とうにゅう豆乳いりコーンスープ	★ベーコン、牛乳、豆乳、粉チーズ	バター、コーンスターチ	玉葱、にんじん、しょうが、どうもろこし缶詰(クリーム)、どうもろこし(冷凍)、パセリ	27.4 g
	くだもの果物(冷凍みかん)			冷凍みかん	20.2 g
29月	むぎごはん		米、むぎ		604 kcal
	しるみざかなうめ自身魚の梅マヨネーズ焼き	すけとうだら、みそ	■マヨネーズ、ごま、パン粉	しょうが、ねぎ、ねり梅	28.5 g
	ゴーヤと卵の炒め物	■たまご、糸けずり	油	にんじん、玉葱、にがうり、もやし	21.6 g
	みるみそ汁	生揚げ、カットわかめ、かつお厚削り、みそ		玉葱	
30火	ひんごく冷やし五目うどん	こんぶ、油揚げ、かまぼこ	うどん(冷凍)	干し椎茸、にんじん、玉葱、だいこん、ねぎ、こまつな	617 kcal
	えだまめのごまみそあえ	みそ	油、ごま	えだまめ(冷凍)、にんじん、かぼちゃ	24.1 g
	みなづき水無月	あずき(乾)	こむぎ粉、上新粉、さとう		17.7 g

☆献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。 ★印のある食品・メニューには豚肉、豚加工品を、■印は卵、卵加工品を使用しています。

6月6日のバレーボール大会の前日は 勝負に勝つという 願いを込めて みそかつ并献立にしました。

6月 食育だより

6月は雨の多い季節です。ムシムシして、疲れやすくなる時期でもあります。しっかり食べて、しっかり寝て、元気に過ごしましょう。

梅のパワーを知ろう

6月は梅の季節です。梅には体にうれしい働きがあります。

- 疲れをとる **梅干し、梅ジュースなど**
- 食欲をアップする **いろいろな食べ方があります**
- 夏バテ予防になる

梅干しには、酸っぱい味のもとになるクエン酸が入っていて、疲れをとってくれます。

食中毒に気をつけよう

どうして起こる? 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

(食中毒が発生するお主な原因)



6月は食育月間です

毎年6月は食育月間です。「食べることを」大切に

- 好き嫌いを減らす
- バランスよく食べる
- 食べ物に感謝することを学びます。

