



令和8年

# 6月 給食こんだて表



香春町学校給食センター

19日は食育の日

日曜	お知らせ	こんだて		おもな食品			ひとくちメモ	
		牛乳	主食など	おかず	黄色の食品 熱や力のもとになる	赤色の食品 血や肉や骨になる		緑色の食品 体の調子をととのえる
1 月		○	ごはん	ハヤシライスソース チーズサラダ	この米 サラダ油 砂糖 じゃがいも	牛乳 チーズ 豚肉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ マッシュルーム レーズン グリンピース	<p><b>6月4日～10日は歯と口の健康週間</b></p> <p>歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。歯と口の健康週間にちなんで、4日～10日を「かみかみ週間」としました。かみかみのある食材を使用したり、歯を丈夫にする栄養素を多く含む食材を使った料理をとりいれています。歯と口の健康について、皆さんも考えてみましょう！</p> <p>マークがついている料理が、かみかみメニューです。</p> <p>ひとくち30回を目標に食べましょう！</p> <p><b>入梅</b></p> <p>入梅の頃とは、梅雨に入るはじめの日です。今年も、6月11日です。入梅のころにとれるいわしを「入梅いわし」と呼びます。1年のなかで最も脂がのり、おいしいといわれています。給食では、11日にいわしを予定しています。</p> <p>☆15日 <b>郷土料理・熊本県</b></p> <p>阿蘇地方では、「阿蘇高菜」という伝統野菜があり、阿蘇の気候と火山灰の大地によって育まれた野菜です。この高菜を使った「阿蘇高菜漬け」は、阿蘇地方でなじみのある漬物です。これをごはんに入れて「高菜飯」は郷土料理として親しまれています。15日に高菜飯を提供しますよ！</p> <p>☆23日 <b>郷土料理・沖縄県</b></p> <p>6月23日は、沖縄慰霊の日です。地上戦を経験した沖縄戦が終結した日です。平和を考える日として、23日に沖縄県の料理を予定しています。</p> <p><b>ジュシー</b>は、沖縄の炊き込みご飯のことです。</p> <p>☆16日 <b>世界の料理・大韓民国</b></p> <p><b>トック</b>は、韓国のお餅のことです。日本のお餅は、「もち米」で作るので、煮たり焼いたりするととても良く伸びます。一方、韓国のトックは、「うるち米」と言われて、いつも食べているお米でつくられています。そのため、スープに入れても、伸びたり、形が変わったりしません。</p> <p>香春・田川でとれる野菜～地産地消～</p> <p>米 七分づき米 小松菜 玉ねぎ みそ キャベツ じゃがいも 梅干し きゅうり トマト なす</p>
2 火		○	ごはん	いか団子のスープ 和風ハンバーグ もやしと小松菜のおかか和え	この米 砂糖 でんぷん	牛乳 いか 豚肉 かつお節	もやし 人参 小松菜 えのき たまねぎ	
3 水		○	ワンローフパン (はちみつ&マーガリン)	マカロニスープ メンチカツ パプリカのマリネ	ワンローフパン はちみつ サラダ油 ドレッシング マカロニ じゃがいも	牛乳 ハム 豚肉 ウインナー	パプリカ ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	
4 木	★かみかみ週間★ カルシウムを多く含む食品	○	ごはん	香腸ときくらげのスープ ひじきシュマイ②/③ 小松菜と油揚げのじゃこ炒め (後期のみ) 魚チーズ	この米 サラダ油 春雨	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 油揚げ (後期のみ) チーズ 白す干	小松菜 人参 玉ねぎ きくらげ もやし チンゲン菜	
5 金	★かみかみ週間★ アーモンド	○	麦ごはん	厚揚げの中華煮 海藻とツナのサラダ (アーモンドフィッシュ)	この米 麦 サラダ油 でんぷん 砂糖 アーモンドフィッシュ	牛乳 ツナ 海藻 豚肉 厚揚げ 赤みそ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 小松菜	
8 月	★かみかみ週間★ くきわかめ	○	ごはん	豆腐のみそ汁 蓬わかめのきんぴら (後期のみ) 発芽玄米入りつくね	この米 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	牛乳 みそ 蓬わかめ 豆腐 牛肉 (後期のみ) 鶏肉	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん たまねぎ ねぎ えのき	
9 火	★かみかみ週間★ れんこん	○	ごはん (のりの佃煮)	大豆の五目煮 厚焼き卵	この米 砂糖 サラダ油	牛乳 のり佃煮 卵 鶏肉 大豆 角天ぷら 昆布	ごぼう 人参 れんこん こんにゃく	
10 水	★かみかみ週間★ ごぼう	○	ミルクロールパン	クラムチャウダー ごぼうチップス (後期のみ) さつぽポテト	ミルクパン でんぷん 砂糖 じゃがいも サラダ油	牛乳 あさり チーズ 鶏肉 生クリーム	ごぼう たまねぎ 人参 グリンピース とうもろこし	
11 木	★かみかみ週間★ 入梅	○	ごはん	じゃがいものみそ汁 いわしのカボスレモン煮 和風サラダ	この米 砂糖 サラダ油 じゃがいも	牛乳 いわし ハム 厚揚げ わかめ みそ	小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき ねぎ	
12 金		○	ごはん	肉じゃが ツナとほうれん草の米麺和え 梅干し	この米 ビーフン /ノイグ マネズ じゃがいも 砂糖 サラダ油	牛乳 ツナ 豚肉	ほうれん草 とうもろこし 人参 玉ねぎ 梅干し グリンピース こんにゃく	
15 月	郷土料理 熊本県	○	高菜飯	太平煮 れんこんのマヨネーズ和え	この米 サラダ油 /ノイグ マネズ 春雨	牛乳 いか 鶏肉 白す干 豚肉	高菜 れんこん 玉ねぎ 人参 とうもろこし たけのこ きくらげ キャベツ	
16 火	世界の料理 大韓民国	○	麦ごはん	トック ビビンバ丼の具	この米 麦 砂糖 ごま油 ごま トック	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが にんにく 人参 わらび もやし たら 玉ねぎ しいたけ 小松菜	
17 水		○	背割れ胚芽コッパ パン	白いんげん豆のポターージュ フランクフルト ゆでキャベツ (一食ケチャップ)	胚芽パン じゃがいも マーガリン	牛乳 フランクフルト 豆乳 ベーコン 白いんげん豆	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	
18 木		○	ごはん	中華丼の具 きゅうりともやしの和え物 (後期のみ) 餃子	この米 砂糖 サラダ油 でんぷん	牛乳 わかめ 豚肉 いか うずらの卵	きゅうり もやし 玉ねぎ 人参 白菜 きくらげ たけのこ	
19 金		○	ごはん	冬瓜のスープ さばの塩麹焼き あさりと野菜のドレッシングあえ	この米 砂糖 サラダ油	牛乳 さば あさり 鶏肉 白す干	小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 冬瓜	
22 月		○	麦ごはん	かぼちゃとひき肉のカレー フルーツのヨーグルト和え	この米 麦 じゃがいも サラダ油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 大豆	みかん 黄桃 バイン 人参 ナタデココ かぼちゃ レーズン たまねぎ グリンピース にんにく	
23 火	郷土料理 沖縄県	○	ジュシー	もすくのすまし汁 人参しりしり (バインゼリー)	この米 サラダ油 砂糖 ゼリー	牛乳 ツナ 豚肉 昆布 もすく かまぼこ	人参 えび豆 もやし 玉ねぎ えのき ねぎ	
24 水		○	減量キャロットパン	焼きそば 鶏肉のパン粉焼き (後期のみ) アセロラゼリー	キャロットパン パン粉 /ノイグ マネズ スパゲティ アセロラゼリー サラダ油	牛乳 いか あさり 鶏肉 角天ぷら 豚肉	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 キャベツ きくらげ	
25 木		○	ごはん	わかめスープ チンジャオロース (後期のみ) コーンシュウマイ②	この米 サラダ油 砂糖 春雨 でんぷん	牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐	ピーマン たけのこ 人参 しょうが にんにく きくらげ 玉ねぎ 小松菜	
26 金		○	ごはん	なすと厚揚げのみそ汁 太刀魚フライ 三色和え	この米 サラダ油 砂糖	牛乳 わかめ みそ 厚揚げ 太刀魚	キャベツ 人参 小松菜 たくあん 玉ねぎ なす ねぎ えのき	
27 土	前期簡易給食 (メロンパン、ソファールストロベリー、牛乳)							
29 月	前期振替休み	○	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ソファールストロベリー	この米 サラダ油 うどん	牛乳 ちくわ 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	かぼちゃ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ		
30 火		○	七分づきごはん	もやし担々スープ 牛肉のピリ辛炒め	しらす 七分づき米 サラダ油 ねぎごま ごま油 砂糖	牛乳 みそ 牛肉 豚肉 豆腐	しょうが 小松菜 れんこん たまねぎ しめじ にんにく もやし きくらげ たら	

材料の都合により献立が変わることがあります。 ※ ( ) 中の食材は、小袋で別つけです。