

2026



# 6月分給食よていこんだて

月	火	水	木	金
<p><b>今月の給食目標</b></p> <p>「手をきれいに洗いましょう」</p> 	<p>「むし歯予防カミメニュー」</p> <p>6月4日は「虫歯予防カミメニュー」です。しっかりかんで丈夫な歯をつくりましょう。</p> 	<p>食事の前はしっかり手洗いをしましょう。</p> <p>手洗いは感染症や食中毒を防ぐ、もっとも簡単な予防法です。正しい手洗いを身につけ、身のまわりの衛生に気をつけましょう。</p> 	 <p><b>給食試食会</b></p> <p>6月4日(木)</p> <p><b>会場</b> 会議室・食堂</p> <p>11:50~12:00 はじめの会 12:00~12:30 試食 12:30~12:45 終わりの会</p>	
<p>1日  </p> <p>焼きそばドック ぶた肉・きゃべつ もやし・にんじん ピーマン・青のり</p> <p>野菜スープ とり肉・生姜 小松菜・もやし きゃべつ・ねぎ</p>   <p>811kcal</p>	<p>2日  </p> <p>ハヤシポーク ぶた肉・にんじん 玉ねぎ・しめじ しいたけ・トマト</p> <p>野菜サラダ レタス・トマト コーン・水菜</p>   <p>わかめスープ</p>  <p>875kcal</p>	<p>3日  </p> <p>むし歯予防カミメニュー</p> <p>いわしハンバーグ いわし・ぶた肉 とうふ・しょうが レタス・にんじん</p> <p>かみかみ煮もの ごぼう・にんじん たけのこ・ちくわ とり肉・いんげん</p>     <p>833kcal</p>	<p>4日  </p> <p>給食試食会</p> <p>野菜サラダ ツナフレーク きゃべつ・玉ねぎ レタス・きゅうり</p> <p>もずく丼 ぶた肉・にんにく ピーマン・玉ねぎ にんじん・もずく 干しいたけ</p> <p>じゅんさいのすまし汁 じゅんさい・ねぎ なめこ・とり肉</p>    <p>821kcal</p>	<p>5日  </p> <p>タンメン ぶた肉・にんじん きゃべつ・もやし チンゲンサイ</p> <p>しゅうまい ぶた肉・玉ねぎ にんにく・ねぎ きゃべつ・生姜</p>   <p>772kcal</p>
<p>8日  </p> <p>手作り</p> <p>カツバーガー ぶた肉・たまご 玉ねぎ・レタス きゃべつ</p> <p>野菜スープ きゃべつ・にら とり肉・玉ねぎ もやし・にんじん</p>   <p>831kcal</p>	<p>9日  </p> <p>カレーの竜田揚げ しょうが レタス・水菜 にんじん</p> <p>ひじきの五目煮 ひじき・ぶた肉 にんじん・薄揚げ さつま揚げ・大豆</p>     <p>814kcal</p>	<p>10日  </p> <p>ポテトサラダ じゃがいも 玉ねぎ・にんじん きゅうり・コーン</p> <p>ハンバーグ ぶたひき肉 玉ねぎ・にんじん たまご・しいたけ ブロッコリー</p>     <p>852kcal</p>	<p>11日  </p> <p>とりにら丼 とりもも肉・にら たけのこ・生姜 にんじん・にんにく</p> <p>春雨スープ ベーコン・ねぎ 春雨・しいたけ にんじん・もやし</p>   <p>848kcal</p>	<p>12日  </p> <p>ペスカトーレ エビ・イカ・ホタテ トマト・にんにく しいたけ・玉ねぎ</p> <p>とうふサラダ レタス・コーン きゅうり・玉ねぎ トマト</p> <p>スープ</p>    <p>782kcal</p>

2026



# 6月分給食よていこんだて

月	火	水	木	金
<p>15日 </p> <p><b>アジの南蛮漬け</b> アジ・たまご トマト・にんじん ピーマン・玉ねぎ</p> <p><b>春雨スープ</b> 春雨・ベーコン きゃべつ・たまご しいたけ・パセリ</p> <p><b>バターロールパン</b></p> <p>822kcal</p>	<p>16日 </p> <p><b>とり肉の梅ソース</b> とりむね肉 青じそ・梅干し</p> <p><b>ジャーマンポテト</b> じゃがいも 玉ねぎ・ピーマン ベーコン・パセリ</p> <p>832kcal</p>	<p>17日 </p> <p><b>ポークカレー</b> ぶた肉・にんにく 玉ねぎ・じゃがいも にんじん・しめじ</p> <p><b>野菜サラダ</b> きゃべつ 水菜・コーン トマト</p> <p>877kcal</p>	<p>18日 </p> <p><b>チキンカツ</b> とり肉・たまご きゃべつ・水菜 にんじん・パセリ</p> <p><b>卵の花炒り煮</b> おから・薄揚げ にんじん・絹さや しいたけ</p> <p>822kcal</p>	<p>19日 </p> <p><b>冷やし天ぷらうどん</b> うどん・ちくわ・青のり 玉ねぎ・にんじん・ねぎ エビ・たまご・トマト</p> <p><b>大根サラダ</b> だいこん きゅうり にんじん コーン</p> <p>861kcal</p>
<p>22日 </p> <p><b>手作りハンバーガー</b> ぶたひき肉・とうふ にんじん・トマト 玉ねぎ・レタス</p> <p><b>ミネストローネ</b> じゃがいも・玉ねぎ にんじん・トマト にんにく・きゃべつ</p> <p>842kcal</p>	<p>23日 </p> <p><b>厚揚げの煮もの</b> 厚揚げ・にんじん 枝豆・しいたけ とり肉・しめじ</p> <p><b>とり肉の南蛮漬け</b> とり肉・にんにく しょうが・ねぎ 玉ねぎ・ピーマン</p> <p>833kcal</p>	<p>24日 </p> <p><b>和風ピラフ</b> とり肉・にんにく にんじん・ねぎ 玉ねぎ・しめじ</p> <p><b>野菜スープ</b> じゃがいも・もやし にんじん・玉ねぎ ベーコン・ねぎ</p> <p>808kcal</p>	<p>25日 </p> <p><b>ぎょうざ</b> きゃべつ・コーン トマト</p> <p><b>麻婆野菜</b> ぶた肉・にんじん 玉ねぎ・にんにく ピーマン・なす</p> <p>838kcal</p>	<p>26日 </p> <p><b>しょうゆラーメン</b> 中華めん・ナルト チャーシュー・ねぎ メンマ・にんじん</p> <p><b>中華サラダ</b> もやし・春雨 にんじん・ごま ハム・コーン</p> <p>812kcal</p>
<p>29日 </p> <p><b>とり肉のオレンジ煮</b> とりもも肉・生姜 にんじん・オレンジ パプリカ・玉ねぎ</p> <p><b>野菜スープ</b> もやし・きゃべつ にんじん・にら ベーコン・ごま</p> <p>827kcal</p>	<p>30日 </p> <p><b>ぶた肉のピカタ</b> ぶたロース肉・パセリ トマト・たまご ブロッコリー</p> <p><b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 玉ねぎ・にんじん きゅうり・コーン</p> <p>852kcal</p>	<p>かむことの大切さについて考えてみましょう。</p> <p><b>虫歯を防ぎます</b> かむことでだ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによってむし菌の働きを防ぎます。</p> <p><b>消化吸収を良くします</b> <b>肥満を防ぎます</b></p>		<p><b>じゅんさい汁</b></p> <p>じゅんさいは水のきれいな沼に生えるスイレン科の水草で沼底から茎を伸ばしてゼラチン質に包まれた若芽をつけます。その若芽を小舟に乗って一つ一つ摘む作業は秋田の初夏の風物詩です。</p> <p><b>材料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゅんさい 50g</li> <li>・とり肉 20g</li> <li>・なめこ 20g</li> <li>・だし汁 180g</li> <li>・お酒 3g</li> <li>・しょうゆ 3g</li> </ul> <p><b>作り方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だし汁を温め、とり肉とお酒を入れて煮る。</li> <li>・なめこじゅんさいを入れて煮る。</li> <li>・しょうゆで味を整えてできあがり。</li> </ul>