

令和7年度 6月の学校給食献立表

金ヶ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)	
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満		
2 (月)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				6月になりましたね。今月は「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食べること」について考えてみましょう。 (西小 給食なし)	
	いわしの梅煮	いわし					さとう みずあめ でんぷん	しょうゆ うめず	603 Kcal 24.6 g 19.6 g 1.9 g	775 Kcal 30.8 g 23.8 g 2.5 g		
	じゃがいもの塩麹炒め	とりにく		にんじん	しょうが えだまめ		じゃがいも	あぶら				
	小松菜と豆腐のみそ汁	とうふ みそ		にんじん こまつな	キャベツ ぶなしめじ							
3 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ				6月の食育月間です。食育にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。楽しい食事時間になるように、マナーや会話の内容にも気を付けましょう。 (三ヶ尻小1~5年生 給食なし)	
	油淋鶏	とりにく			ねぎ にんにく しょうが		さとう はちみつ でんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ す せけ しお こしょう	600 Kcal 21.3 g 22.3 g 1.8 g		760 Kcal 25.6 g 26.5 g 2.3 g
	さわかめと野菜のサラダ		きわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す			
	春雨スープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	もやし しいたけ		はるさめ	ごまあぶら	しょうゆ す			
4 (水)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				食育にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、人と人とのつながりを深めたり、心を和ませたりする働きがあります。楽しい食事時間になるように、マナーや会話の内容にも気を付けましょう。 (三ヶ尻小1~5年生 給食なし)	
	さばの塩焼き	さば							しお	604 Kcal 25.6 g 23.6 g 1.6 g		765 Kcal 31.3 g 27.8 g 2.2 g
	豚肉と野菜のみそ炒め	ぶたにく みそ		にんじん アスパラガス	キャベツ にんにく	たまねぎ しょうが		さとう	ごまあぶら	さけ		
	ひきなす汁	あぶらあげ		にんじん みつば	だいこん しいたけ	ごぼう			しょうゆ しお さけ			
5 (木)	【かみかみ給食】											
	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ				6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は食べ物を食べたり飲んだりするだけでなく、呼吸をしたり、話をしたりと、たくさん重要な役割があります。歯と口の健康を守るためには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活やよく噛んで食べることも大切です。	
	三陸さわやかめカツ		きわかめ	にんじん	たまねぎ		パンこ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ	632 Kcal 21.8 g 19.9 g 1.7 g		822 Kcal 26.6 g 25.3 g 2.1 g
	切り干し大豆のかみかみサラダ	いか		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり もやし とうもろこし		さとう	ごま	しょうゆ す			
	鶏ごぼうスープ	とりにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ		じゃがいも	あぶら	しょうゆ こしょう			
まんてん大豆	だいず					さとう		しお				
6 (金)	わかめごはん 牛乳		ぎょうにゅう わかめ				こめ みずあめ				きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は腸内環境をととのえてくれたり、生活習慣病の予防にも役立つので、いろいろなきのこを、いろいろな料理でとりたいですね。	
	ますの南部焼き	ます みそ						ごま	しょうゆ みりん さけ	573 Kcal 27.9 g 16.1 g 2.3 g		725 Kcal 34.0 g 18.6 g 3.0 g
	こんにゃく炒め	ぶたにく		にんじん こまつな	こんにゃく しいたけ しょうが		さとう	あぶら	しょうゆ さけ			
	じゃがいもと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ		じゃがいも					
9 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ				みなさんはどんな山菜を知っていますか。わらび、ふき、たけのこ、たらのめ、ごごみ、ぜんまい、うど、うるいなど、たくさん種類があります。独特の風味があるものが多いですが、日本の食文化として昔から欠かせない食材です。	
	あじフライ	あじ					パンこ こむぎこ	あぶら	しお	592 Kcal 21.4 g 18.4 g 2.1 g		746 Kcal 25.7 g 22.9 g 2.7 g
	山菜の炒め煮	あぶらあげ	しらす	にんじん	わらび たけのこ ふき こんにゃく		さとう	あぶら	しょうゆ みりん			
	あさり入りみそ汁	あさり みそ とうふ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ							
10 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				ピーンと春雨は見た目が似ていますが、原材料や食感に違いがあります。ピーンは米粉でできていて、モチモチとした食感です。春雨は緑豆やじゃがいもなどのでんぷんからできていて、ツルツルとした食感です。 (西小 給食なし)	
	和風きんぴら包み	とりにく とうふ ゼラチン		にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが		さとう	あぶら ごま	しょうゆ みりん しお	607 Kcal 25.9 g 12.9 g 2.1 g		783 Kcal 32.7 g 14.5 g 2.8 g
	ピーン炒め	あさり		にんじん ビーマン	もやし キャベツ しいたけ		ピーン さとう	あぶら				
11 (水)	かきたま汁	たまご とうふ		こまつな	たまねぎ		でんぷん		しょうゆ さけ しお			
	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ おおむぎ				今日の「ご・ず・こんサラダ」には胡豆、昆(ごま、豆、昆布・海藻)が入っています。どれもみなさんに積極的に食べてほしい食材です。大豆やひじきなどの海藻は、煮物で食べることが多いと思いますが、今日のようにサラダでも美味しく食べることができます。	
	豚丼の具	ぶたにく		にら	たまねぎ しょうが こんにゃく		さとう	あぶら	しょうゆ さけ	642 Kcal 26.6 g 21.8 g 1.8 g		796 Kcal 32.8 g 25.4 g 2.4 g
	ご・ず・こんサラダ	だいず ツナ(まぐろ かつお)	ひじき	にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし		さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ す			
なすと小松菜のみそ汁	なまあげ みそ		にんじん こまつな	なす ねぎ								
12 (木)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなどの体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。成長期に丈夫な体をつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。 (金ヶ崎小1年生以外、第一小、三ヶ尻小6年生、永岡小、西小 給食なし)	
	スクールヨーグルト		クリーム かんてん だっしゆんにゅう ぜんぶんにゅう ねんにゅう				さとう					
	さばみそ	さば みそ					さとう		さけ みりん	585 Kcal 24.3 g 21.3 g 1.7 g		740 Kcal 29.3 g 24.8 g 2.3 g
	のり酢和え	ツナ(まぐろ かつお) のり		にんじん	キャベツ こまつな				しょうゆ す			
13 (金)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				世界にはチヂメやモッツアレラ、カマンベールなど、1000種類以上のチーズがあるといわれています。色や風味、かたさ、食感の違いは原料乳や熟成方法などによるものです。 (金ヶ崎小、第一小、三ヶ尻小6年生、永岡小、西小 給食なし)	
	鶏肉と野菜のチーズ焼き	とりにく	チーズ	あかビーマン キビーマン	しょうが なす スズキーニ			しょうゆ		577 Kcal 24.4 g 17.8 g 1.9 g		734 Kcal 29.4 g 20.8 g 2.1 g
	アスパラガス入りフレンチサラダ			にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし		さとう	オリーブオイル	す しお			
16 (月)	ポトフ	ウィンナー		にんじん プロッコリー	たまねぎ		じゃがいも		コンソメ ワイン こしょう			
	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				油麩は麩を油で揚げたもので、宮城県でよく食べられています。今日のようにみそ汁や煮物に入れたり、親子丼のように卵でとじた「油麩丼」も人気の料理です。 (金ヶ崎中 給食なし)	
	ひじき入り厚焼き玉子	たまご	ひじき	にんじん			さとう	あぶら	しょうゆ す しお	575 Kcal 22.4 g 16.6 g 1.9 g		
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく		じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん			
油麩のみそ汁	みそ		にんじん こまつな	はくさい ぶなしめじ		あぶら						
17 (火)	ごはん 牛乳		ぎょうにゅう				こめ				ひよこ豆は名前の通り、ひよこのような形をしています。「ガルバンゾー」ともいいます。今日のようにスープに入れるほか、サラダやカレーなどの料理にも使われます。 (永岡小2年生、金ヶ崎中 給食なし)	
	たらのパン粉焼き	たら		パセリ			パンこ	ノンエッグマヨネーズ	しお こしょう	569 Kcal 23.7 g 16.8 g 2.2 g		
	キャベツのカレーソテー	ベーコン		にんじん ビーマン プロッコリー	キャベツ		あぶら		カレー しお コンソメ			
ひよこ豆とあさりのスープ	あさり		にんじん	たまねぎ セロリ ひよこめ		じゃがいも		コンソメ ワイン しお こしょう				

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

令和7年度 6月の学校給食献立表

金ケ崎町立学校給食センター



日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)		
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生			
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満			
18 (水)	ごはん	牛乳	ポウチゅう				こめ				みなさん、朝ごはんはしっかりと食べてきましたか?朝ごはんは元気に1日を通すための源です。毎日しっかりと朝ごはんを食べてくるようにしましょう。 (三ヶ尻小 給食なし)		
	鶏肉の黒酢ソースかけ		とりにく		にんにく		さとう でんぷん	あぶら	くろず しょうゆ さけ みりん	625 Kcal 22.0 g 22.8 g 2.0 g		793 Kcal 26.4 g 26.9 g 2.6 g	
	わかめのごま和え		わかめ	にんじん さやいんげん	キャバツ		さとう	ごま	しょうゆ				
	なすと油揚げのみそ汁		みそ あぶらあげ	にんじん こまつな		なす たまねぎ							
19 (木)	ごはん	牛乳	ポウチゅう				こめ				たまねぎには糖類が多く含まれていますが、生では辛味が強く、甘みをあまり感じません。加熱すると辛み成分がなくなり、甘く感じます。今日の和風ハンバーグソースにもたまねぎを使っていますが、カレーを作る時にも、たまねぎをじっくり炒めて甘さを引き出すのが、美味しさのポイントです。 (三ヶ尻小 給食なし)		
	和風ハンバーグ		ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん とうがらし トマトケチャップ	585 Kcal 21.4 g 17.3 g 2.0 g		726 Kcal 25.1 g 19.7 g 2.5 g	
	野菜のおかか和え		かつおぶし	にんじん こまつな	キャバツ	もやし			しょうゆ				
	わかめと豆腐のみそ汁		とうふ みそ	わかめ	にんじん		しいたけ たまねぎ						
20 (金)	ごはん	牛乳	ポウチゅう				こめ				あぶらと呼ばれるいわし、さば、ぶりなどの魚にはEPA、DHAという脂肪酸が多く含まれています。生活習慣病の予防や、脳の発達に関係している成分ですので積極的に食べたいですね。 (金ヶ崎小 給食なし)		
	ぶりの西京焼き		ぶり みそ				さとう		さけ	611 Kcal 27.4 g 21.8 g 1.7 g		779 Kcal 33.8 g 26.0 g 2.3 g	
	ひじきと大豆の炒り煮		だいず あぶらあげ	ひじき しらす	にんじん さやいんげん	こんにやく	さとう	あぶら	しょうゆ みりん				
	じゃがもち汁		ぶたにく	にんじん		キャバツ しいたけ	じゃがいも でんぷん	あぶら	さけ みりん しょうゆ しお				
23 (月)	ごはん	牛乳	ポウチゅう				こめ				にらに含まれる硫化アリルという成分には、精算がエネルギーにかわる時に大切なビタミンB1の働きを助けてくれます。ビタミンB1が多く含まれている豚肉などと一緒に調理をすると、疲労回復効果が高まります。 (第一小 給食なし)		
	いわて純情メンチカツ		ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	ウスターソース しお	663 Kcal 20.8 g 28.2 g 1.9 g		786 Kcal 24.0 g 29.4 g 2.3 g	
	わかめときゅうりの酢の物		わかめ	にんじん		きゅうり もやし	はるさめ さとう		しょうゆ す				
	にらたま汁		たまご とうふ	にら		たまねぎ	でんぷん		しょうゆ さけ				
24 (火)	ごはん	牛乳	ポウチゅう				こめ				みそは蒸した大豆に麹を加えて発酵熟成させた調味料です。発酵と熟成により、大豆にはないビタミン類も含まれています。日本の食生活には欠かせない調味料のひとつです。 (第一小 給食なし)		
	あじの塩麹焼き		あじ						しおこうじ	575 Kcal 25.7 g 18.1 g 1.5 g		766 Kcal 33.5 g 23.9 g 2.4 g	
	豚肉と野菜の生姜炒め		ぶたにく	にんじん	しょうが	キャバツ	さとう	あぶら	しょうゆ さけ				
	じゃがいもと高野豆腐のみそ汁		こうやどうふ	にんじん		ぶなしめじ	ねぎ	じゃがいも					
25 (水)	ごはん	牛乳	ポウチゅう				こめ				学校給食ではコッパンが出ることが多いですが、世界にはいろいろなパンがあります。パケットやクロワッサン、ナン、プレッツェルなどのほか、あんパンやカレーパンといった日本で生まれたパンもあります。パンはそれぞれの地域でとれる食材を利用するなど、各地域の文化によって変化しながら、世界中で食べられています。 (第一小 給食なし)		
	コッパン		だっしふんにゅう				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	579 Kcal 27.4 g 19.9 g 3.3 g		713 Kcal 33.5 g 23.6 g 4.2 g	
	鶏肉のマーマレード焼き		とりにく		いよかん	なつみかん	さとう	みずあめ	しょうゆ さけ				
	カレーポテトサラダ		ツナ(まぐろ かつお)	にんじん	キャバツ	きゅうり	さとう	あぶら	ノンエッグマヨネーズ	カレーこ しょうゆ			
26 (木)	ごはん	牛乳	ポウチゅう				こめ				高野豆腐は、冬に豆腐を屋外に放置していたことが誕生のきっかけといわれており、「凍り豆腐」「凍み豆腐」とも呼ばれます。体づくりに必要なたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムなどが多く含まれています。 (金ヶ崎小3・4年生、三ヶ尻小 給食なし)		
	高野豆腐の揚げ煮		こうやどうふ	にんじん		たまねぎ	さとう	でんぷん	あぶら	しょうゆ みりん		571 Kcal 19.8 g 19.0 g 1.8 g	728 Kcal 24.1 g 22.3 g 2.2 g
	キャバツの塩昆布和え		こんぶ	にんじん		キャバツ	きゅうり	さとう	ごま	ごまあぶら			
	じゃがいものみそ汁		みそ	こまつな		もやし	しいたけ	じゃがいも					
27 (金)	ごはん	牛乳	ポウチゅう				こめ				なすの果肉はスポンジのような構造をしているので、味がしみ込みやすく、組み合わせた食材の旨味やだしを吸収してくれます。漬物、炒め物、揚げ物、煮物など、さまざまな料理があります。 (金ヶ崎小3・4年生、三ヶ尻小 給食なし)		
	彩り野菜の玉子焼き		たまご	にんじん		たまねぎ	さとう		しょうゆ しお	619 Kcal 21.3 g 26.1 g 2.0 g		787 Kcal 25.9 g 31.1 g 2.4 g	
	なすと豚肉のピリ辛炒め		ぶたにく	にんじん		なす	しょうが		ごまあぶら	デンメシジャン トウバンジャン			
	もやしと油揚げのみそ汁		みそ あぶらあげ	にんじん	こまつな	もやし	たまねぎ			しょうゆ さけ			
30 (月)	ごはん	牛乳	ポウチゅう				こめ				家庭でなかなかとりにくい豆類を給食では今日のようにサラダに入れたり、カレーに入れたりして提供しています。豆には食物繊維やたんぱく質などが含まれていますし、噛み応えもあるので子どもたちに食べて欲しい食材です。		
	なすのポテトカップグラタン		おから	トマト	にんじん	なす	たまねぎ	さとう	ショートニング	しお しょうゆ		712 Kcal 21.8 g 24.8 g 2.1 g	933 Kcal 27.0 g 31.2 g 2.8 g
	野菜と豆のツナサラダ		ツナ(まぐろ かつお)	にんじん		キャバツ	きゅうり	さとう	オリーブオイル	しお			
	チキンカレー		とりにく	にんじん		たまねぎ	しょうが	じゃがいも	あぶら	ウスターソース トマトケチャップ			

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね!食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

6月給食だより



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。



毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

