



令和8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)						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650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満			
1 (月)	ごはん 牛乳 ※献立は都合により変更することがあります。 ひじき入り厚焼き玉子 肉じゃが 油麩入りみそ汁	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	586 kcal 24.9 g 16.9 g 1.8 g	735 kcal 30.9 g 22.6 g 2.4 g	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て食べたり、親子丼のように卵でとじた「油麩丼」も人気の料理です。 金ケ崎小、金ケ崎中なし
2 (火)	ごはん 牛乳 たらのパン粉焼き キャベツとベーコンのカレーソテー 鶏肉団子スープ 型抜きチーズ(ポケモン)	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	586 kcal 25.7 g 19.8 g 2.0 g	735 kcal 30.9 g 22.6 g 2.4 g	世界には1000種類以上のチーズがあると言われていて、塩や風味、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。今日のチーズのパッケージにはポケモンが書かれています。56種類あるので、様々なポケモンを探してみてくださいね。 金ケ崎小(2~6年)、永岡小、西小なし
3 (水)	ごはん 牛乳 アジフライ 山菜の炒め煮 あさりのみそ汁	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	582 kcal 23.7 g 18.6 g 1.9 g	738 kcal 28.9 g 21.5 g 2.4 g	6月3日はあじの日です。山口県の漁協組合がより多くの人に「知る」「見る」「味わう」意識や機会をもってもらうために決められました。 三ヶ尻小(1~5年)、永岡小、西小なし
【かみかみ給食 歯と口の健康週間 6/3~6/10】												
4 (木)	ごはん 牛乳 豚丼の具 ご・す・こんサラダ なすと小松菜のみそ汁 かみかみ黒豆	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	647 kcal 29.5 g 21.6 g 1.9 g	817 kcal 36.5 g 25.3 g 2.4 g	今日の「ご・す・こんサラダ」には(ごま・豆・昆布・海菜)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菜は、煮物で食べるのが多いと思いますが、今日のようにサラダでもおいしく食べることができます。 三ヶ尻小(1~5年)なし
5 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の黒酢ソースかけ わかめのごま和え なめこのみそ汁 かみかみグミ(ぶどう)	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	642 kcal 28.4 g 18.0 g 1.8 g	805 kcal 34.4 g 20.7 g 2.4 g	6月4日から6月10日までは歯と口の健康週間です。よく噛む食材を取り入れますので、一日30回を目標によく噛んで食べましょう。お家でのおやつや間食にも、グミやすめなどよく噛むものを取り入れてみてくださいね。 金ケ崎小3年、西小なし
8 (月)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 切干大根かみかみサラダ 鶏ごぼろスープ 青梅ゼリー	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	642 kcal 27.5 g 18.0 g 2.0 g	805 kcal 33.2 g 20.6 g 2.4 g	6月6日は梅の日でした。室町時代に天皇に梅が献上されたということにちなんで、制定されたと言われています。6月6日はほかに、ロールケーキの日や飲み水の白など、たくさんのお祭りが制定されています。 三ヶ尻小(1~5年)なし
9 (火)	わかめごはん 牛乳 赤魚の南部焼き こんにやく炒め じゃがいもと油揚げのみそ汁	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	568 kcal 28.6 g 15.1 g 2.0 g	721 kcal 35.1 g 17.4 g 2.4 g	こんにやくは、こんにやくいもから作られています。食物繊維が多く、おなかをきれいにする働きがあります。つるつるしているので、よく噛んで食べましょう。 三ヶ尻小(1~5年)なし
【ワールドカップ応援給食】												
10 (水)	背割りコッペパン 牛乳 トマトソースウインナー カレーポテトサラダ 白いんげん豆のスープ トリプルゼリー	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	667 kcal 25.3 g 29.9 g 3.3 g	775 kcal 29.5 g 35.8 g 4.3 g	明日6月11日から7月19日までアメリカ・カナダ・メキシコの3か国でワールドカップが開催されます。その3か国の果汁を使ったトリプルゼリーを楽しみながら、日本を応援しましょう。また、パンにウインナーをはさんで、ホットドックにして食べてアメリカ気分を味わってくださいね。 三ヶ尻小(1~5年)なし
11 (木)	ごはん 牛乳 ガバオライスの具 野菜のおかか和え ひよこ豆とあさりのスープ	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	600 kcal 26.3 g 18.9 g 1.8 g	768 kcal 32.7 g 22.3 g 2.2 g	ひよこ豆は名前の通り、ひょうこのような形をしています。「ガルバンソー」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。 三ヶ尻小6年、永岡小、西小なし
12 (金)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 じゃがいもの塩麹炒め 小松菜と豆腐のみそ汁	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	570 kcal 23.6 g 15.8 g 2.4 g	728 kcal 28.6 g 18.1 g 3.0 g	魚には、良質な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。 三ヶ尻小6年、永岡小、西小なし
15 (月)	ごはん 牛乳 岩手県産ささみ梅しそフライ わかめときゅうりの酢の物 にらたま汁	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	576 kcal 25.1 g 18.4 g 2.5 g	735 kcal 30.9 g 22.6 g 2.4 g	岩手県は鶏肉の生産が盛んな地域です。なかでもプロイラーを育てている数が全国で3番目に多いです。 金ケ崎中なし
16 (火)	ごはん 牛乳 高野豆腐の揚げ煮 キャベツの塩昆布和え じゃがいものみそ汁	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	ごはんにゅう	597 kcal 22.6 g 20.2 g 1.9 g	735 kcal 30.9 g 22.6 g 2.4 g	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言われており、「凍り豆腐」「凍み豆腐」とも呼ばれます。 三ヶ尻小、永岡小2年、金ケ崎中なし

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「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8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 ※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650kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満	
17 (水)	ごはん 牛乳 彩り野菜の玉子焼き なすと豚バラのピリ辛炒め もやしと生揚げのみそ汁	たまご ふたにく ゼラチン	ごんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	あぶら	しょうゆ しお	652 kcal 23.9 g 27.5 g 1.9 g	831 kcal 29.3 g 33.0 g 2.4 g	なすの果肉はスポンジのような構造をしているので、味がしみこみやすく、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。
18 (木)	ごはん 牛乳 春巻き 白菜の中華和え トック入りスープ	ふたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	ごむぎこ さとう でんぷん はるさめ こめこ	あぶら ショートニング	しょうゆ しお	653 kcal 16.3 g 24.2 g 1.8 g	866 kcal 20.0 g 31.8 g 2.3 g	トックは、韓国でよく食べられているおもちです。日本のおもちとは違って、よく煮ても形が崩れにくく、もちもちした食感が楽しめます。
19 (金)	ごはん 牛乳 あじの塩麹焼き 豚肉と野菜の生姜炒め チンゲンサイのみそ汁 岩谷堂ようかん	あじ ふたにく		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら	しお しょうゆ	667 kcal 28.5 g 18.0 g 1.5 g	823 kcal 34.6 g 21.0 g 1.9 g	6月19日は和菓子の日です。和菓子を食べることで、健康を願うことを目的に制定されました。今日は、岩谷堂の一口ようかんがきます。昔ながらの製法と味を守り抜いてきた岩手を代表する和菓子です。
【かるしお給食】											
22 (月)	ごはん 牛乳 いわて純情メンチカツ アスパラ入りフレンチサラダ カレー風味ポトフ	ふたにく			たまねぎ	ばんこ さとう ごむぎこ	あぶら	ウスターソース しお	721 kcal 22.5 g 29.8 g 1.8 g	857 kcal 25.9 g 31.4 g 1.8 g	今日はかるしお給食です。カレー粉などの香辛料を入れることで、塩を少なくしてもおいしく食べることができます。香辛料をうまく使うことで、物足りなさを感じにくくなります。
23 (火)	いりごは 牛乳 ぶりの照り焼き 野菜のごま酢和え じゃがもち汁	ぶり		のざわな にんじん	しばづけ だいこん かぶ	ごむぎこ さとう	あぶら	しお うめず	597 kcal 27.9 g 20.0 g 1.9 g	734 kcal 33.7 g 23.4 g 2.5 g	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、脳の発達に効果的な成分ですので、積極的に食べたいですね。
24 (水)	ごはん 牛乳 岩手さばの竜田揚げ 豚肉と野菜のみそ炒め ひきな汁	さば ふたにく みそ		にんじん アスパラガス	しょうが はくさい たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ	ごむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ みりん	651 kcal 27.6 g 24.5 g 1.8 g	784 kcal 32.1 g 26.2 g 2.1 g	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。
25 (木)	ごはん 牛乳 ポテトカップグラタン(トマト) かりぼり チキンカレー	おから		にんにく	じゃがいも さとう ごむぎこ みずあめ	ごむぎこ さとう	ショートニング あぶら	トマトケチャップ しお	697 kcal 20.8 g 24.9 g 2.2 g	852 kcal 24.9 g 27.3 g 2.8 g	ポテトカップグラタンは、みんなが同じように食べられるように卵や牛乳は使われていません。また、カップはじゃがいもや米粉で出来ているので、食べられます。
26 (金)	ごはん 牛乳 油淋鶏 きゅうかめと野菜のサラダ 春雨スープ 日向夏ゼリー	とりにく	くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	ごむぎこ さとう	あぶら	さけ しお す しょうゆ	605 kcal 23.8 g 17.4 g 1.8 g	764 kcal 28.7 g 20.0 g 2.4 g	日向夏は、春から初夏にかけておいしい果物です。さわやかな香りとやさしい酸味が特徴です。そんな日向夏のゼリーで季節を感じ、あじわいながらたべましょう。
29 (月)	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ のり酢和え 沢煮椀 チーズ(中学校のみ)	ちくわ ツナ(まぐろ・かつお) ふたにく	あおさ	にんじん ごま みつば	キャベツ だいこん ごぼう しいたけ だけのこ	ごむぎこ さとう	あぶら	しお	612 kcal 24.1 g 21.6 g 2.1 g	773 kcal 24.1 g 25.3 g 2.7 g	磯辺揚げは、衣に青のりを混ぜて揚げた料理です。青のりのよい香りがするので、「磯」の香りを感知しながら食べることができます。
30 (火)	ごはん 牛乳 棒餃子 もやしのナムル マーボー大根スープ	ふたにく とりにく		にら キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	たまねぎ しょうが	ばんこ でんぷん さとう ごむぎこ みずあめ	あぶら	しお しょうゆ	645 kcal 22.6 g 24.1 g 2.1 g	784 kcal 30.5 g 26.7 g 2.6 g	にらに含まれる硫化アリルという成分には、糖質がエネルギーに変わるときに大切なビタミン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、疲労回復効果が期待できます。

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「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

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かせない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

エネルギーが足りない！

朝ごはんを食べよう

よくかんで食べよう

塩分控えめ

食べ物の無駄をなくそう

食品ロスを減らそう

ごはんやパン、お菓子など、主食をしっかりととりましょう。