

2026年6月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名							栄養価		
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
1 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン			832	34.5	371
	スパゲティミートソース	豚肉		にんじん・パセリ・トマト水煮	たまねぎ	スパゲティ	油	塩・こしょう・ナツメグ・ガーリックパウダー・トマトケチャップ・ウスターソース			
	ホキのレモン揚げ	ホキ			レモン果汁	でんぶん・さとう	油	酒・うすくちしょうゆ			
	キャベツソテー				キャベツ		油	コンソメ・塩・こしょう			
2 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			708	30.9	304
	さけのみそマヨネーズ焼き	さけ・白みそ				さとう	ノンエッグマヨネーズ・油	酒			
	和風粉ふきいも			ねぎ		じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・こしょう			
	もずくのすまし汁	豆腐	もずく	にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし			うすくちしょうゆ・(削り節)			
3 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			720	28.4	643
	きびなごのカレー揚げ		きびなご			でんぶん	油	こいくちしょうゆ・塩・酒・カレー粉			
	小松菜のからしあえ			こまつな・にんじん	もやし	さとう		こいくちしょうゆ・からし			
	こんにゃくと厚揚げの煮物	厚揚げ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
4 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			755	28.2	319
	ピビンバ (肉)	豚肉・赤みそ			にんにく	さとう	油	酒・トウバンジャン・こいくちしょうゆ			
	ピビンバ (卵)	炒り卵									
	ピビンバ (ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう	油・ごま	こいくちしょうゆ			
トックスープ	豆腐		にんじん・ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	トック		中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう・塩				
5 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			755	28.2	381
	鶏ポテト	とり肉				でんぶん・じゃがいも・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ			
	しらたきのきんぴら炒め			にんじん・さやいんげん	ごぼう	こんにゃく・さとう	油・ごま	酒・こいくちしょうゆ			
	豆みそのみそ汁	油揚げ・豆腐・赤みそ・白みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ			(削り節)			
8 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			804	31.3	474
	金時豆のチリコンカン	金時豆・豚肉・ベーコン		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが		油	トマトケチャップ・チリパウダー・コンソメ・塩			
	キャベツサラダ	ツナオイル漬け		こまつな	キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	塩・こしょう			
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
9 (火)	ごはん (減) ・牛乳		牛乳			米			714	24.7	337
	ジャージャー麺 (麺・肉みそ)	豚肉・赤みそ			たまねぎ・干しいたけ・にんにく・しょうが	中華めん・さとう	油	酒・トウバンジャン・みりん・こいくちしょうゆ			
	ジャージャー麺 (ゆで野菜)			こまつな	もやし			塩			
	豆腐スープ	豆腐		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ			中華スープの素・こいくちしょうゆ・こしょう			
10 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			741	23.7	389
	ジャンバラヤ	とり肉		にんじん・ピーマン・赤ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・にんにく	さとう	油	塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ			
	小松菜とツナのサラダ	ツナオイル漬け		こまつな	キャベツ・レモン果汁	さとう	ごま	うすくちしょうゆ・酢・こしょう			
	米粉のお茶ケーキ		牛乳・脱脂粉乳		緑茶	米粉・さとう	油	ベーキングパウダー			
11 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			713	30.5	519
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒			
	もやしのしそあえ				もやし・キャベツ			赤じそふりかけ・塩			
	米みそのみそ汁	油揚げ・白みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
あじさいゼリー					あじさいゼリー						
12 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	796	33.1	594
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	即席漬け				キャベツ・しょうが	さとう		こいくちしょうゆ			
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵		にんじん	たまねぎ・干しいたけ	こんにゃく・さとう		うすくちしょうゆ・みりん・酒・(削り節)			
15 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			806	34.5	440
	グリルチキン	とり肉			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・トマトケチャップ・みりん			
	キャベツとコーンのソテー				キャベツ・とうもろこし		油	こいくちしょうゆ・塩・こしょう			
	じゃがいものミルクスープ		牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・でんぶん	油	コンソメ・こしょう・塩			
チョコレートクリーム					チョコレートクリーム						
16 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			777	29.1	371
	かつおの甘酢炒め	かつお		にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ・たけのこ	でんぶん・さとう	油	酒・こいくちしょうゆ・酢			
	にらじゃが	豚肉		にら	たまねぎ	じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ			
	ブロックチーズ		チーズ								
17 (水)	ごはん (減) ・牛乳		牛乳			米			789	27.9	440
	ししゃもの唐揚げ		ししゃも			でんぶん	油				
	野菜のごま酢あえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ・酢			
	カレーうどん	豚肉・油揚げ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	うどん・でんぶん		こいくちしょうゆ・みりん・酒・カレー粉・カレールー・(削り節)			



日曜	献立	材料名							栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂					
18 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米				795	33.4	363
	豚肉のしょうが焼き	豚肉			たまねぎ・しょうが	さとう	油	酒・こいくちしょうゆ				
	切り干し大根サラダ	ツナオイル漬け		こまつな・にんじん	切干しだいこん	さとう	ノンエッグマヨネーズ	こいくちしょうゆ・こしょう				
	麦みそのみそ汁	厚揚げ・麦みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		(削り節)				
19 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米				813	28.1	341
	厚揚げのキムチ炒め	豚肉・厚揚げ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・キムチ	さとう・でんぶ	油	こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素				
	米粉入りチヂミ			にら・にんじん	たまねぎ	米粉・小麦粉・さとう	油	塩・こいくちしょうゆ・酢・トウバンジャン				
	アセロラゼリー					アセロラゼリー						
22 (月)	ドッグパン・牛乳		牛乳			コッペパン				861	36.0	447
	ツナサラダ(ツナサンド)	ツナオイル漬け			たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	こしょう				
	親子ビーンズ	大豆			えだまめ	でんぶ	さとう	油	こいくちしょうゆ			
	米粉のコーンチャウダー	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・米粉	油	コンソメ・塩				
23 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米				771	28.3	589
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ・干しいたけ	ビーフン	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素				
	きびなごのスパイシー揚げ		きびなご			でんぶ	油	酒・塩・チリパウダー・こしょう				
	手作りごまドレサラダ	サラダさきみ		こまつな・にんじん	キャベツ	さとう	練りごま・油	酢・こいくちしょうゆ				
24 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米				788	24.2	369
	ポークカレー	豚肉	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスターソース				
	福神漬のあえ物				キャベツ・福神漬		ごま	塩				
	フローズンパイ				パインアップル							
25 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米				762	32.3	321
	ホキのチリソース	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	でんぶ	さとう	油	トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・中華スープの素・トウバンジャン			
	中華サラダ	サラダさきみ		にんじん	キャベツ・とうもろこし	さとう	油	こいくちしょうゆ・酢				
	中華卵スープ	豆腐・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ	でんぶ		中華スープの素・こいくちしょうゆ・塩				
26 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米				756	33.0	324
	さばの照り焼き	さば				米粉・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん				
	大豆とひじきの炒り煮	大豆・厚揚げ	ひじき	にんじん		さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん				
	なすのみそ汁	赤みそ・白みそ			なす・たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも	油	(削り節)				
29 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン				720	33.2	336
	しいらの香草パン粉焼き	しいら		バジル・パセリ		パン粉	油	白ワイン・塩・こしょう				
	アスパラガスとベーコンのソテー	ベーコン		アスパラガス	キャベツ		油	こいくちしょうゆ・塩				
	ラタトゥイユ			かぼちゃ・トマト水煮	ズッキーニ・なす・たまねぎ・にんにく	さとう	油	コンソメ・塩				
30 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米				785	25.7	338
	夏野菜のみそ炒め	豚肉・厚揚げ・赤みそ		にんじん・ピーマン	しょうが・たまねぎ・キャベツ・なす	さとう	油	こいくちしょうゆ				
	じゃがいものおかかまぶし	かつお節			たまねぎ	じゃがいも	油	こいくちしょうゆ				
	水無月*	あずき				小麦粉・さとう・米粉						

*「水無月」はあずきが入ったういろうです。
※食材は都合により変更になることがあります。

6月の給食目標「よくかんで食べよう」



～給食&食育だより～

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。
よくかんで食べると、むし歯予防、肥満防止、
脳や言葉の発達など、よいことがたくさんあります。
歯を丈夫にするカルシウムもしっかりとりましょう。



給食レシピ紹介～6月の献立より～

夏野菜のみそ炒め



<材料/4人分>

- 豚肉 40g
- 玉ねぎ 160g
- キャベツ 160g
- なす 60g
- にんじん 60g
- ピーマン 20g
- 厚揚げ 240g
- 赤みそ 16g
- しょうゆ 16g
- 砂糖 12g
- おろししょうが 少々
- サラダ油 適量

<作り方>

- ①★印の調味料を混ぜ合わせておく。厚揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。
- ②野菜を洗う。玉ねぎはくし切り、にんじん、なすはいちょう切り、キャベツ、ピーマン、豚肉、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③ライパンを温め、サラダ油をひき、豚肉、おろししょうがを入れて炒める。
- ④肉に火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、なす、キャベツ、ピーマンを順に加えて炒る。
- ⑤★の調味料を回し入れ、厚揚げを加えて炒め合わせる。

◆◆ 給食で地産地消 ◆◆

6月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材	三重県産使用予定の食材
<ul style="list-style-type: none"> 米(コシヒカリ) 豚ひき肉 豆腐 じゃがいも キャベツ にんじん 干しいたけ 中華めん 	<ul style="list-style-type: none"> 卵 大豆 油揚げ 玉ねぎ ねぎ にんにく 赤みそ うどん

鈴鹿市産食材(ごはん以外)を使用する日に地産地消マークをつけています。

6月の旬の食材

- アスパラガス
- ズッキーニ
- トマト
- さやいんげん
- パプリカ
- なす
- 新じゃがいも
- いわし
- パインアップル
- アセロラ など