令和7年度

6月 学校給食献立表

NO．3　　一関市大東学校給食センター

【今月の目標】 骨や歯をじょうぶにしよう
衛生に気を付けた食事をしよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。

日・曜日	献立 主食（しゅしょく）	牛乳（ぎゅうにゅう）	献立	おもに体の組織をつくる 1群 たんぱく質	2群 カルシウム	おもに体の調子を整える 3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	おもにエネルギーになる 5群 炭水化物	6群 脂質	調味料	ひとくちメモ	実施基準 エネルギー量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			主菜（しゅさい）	1群	2群	3群	4群	5群	6群						
			副菜（ふくさい）	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質						
			副菜（汁）-（しる）-												
			そのた（デザートなど）												
												650	21～32	16～24	2未満
												830	27～41	20～31	2.5未満
2（月）	ごはん	牛乳	棒ぎょうざ	ぶた肉	ぎゅうにゅう	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	だいず油	しょうゆ しお こしょう	今日から6月ですね。気温が高く雨も多くなるこの時期を「梅雨」と呼びます。「梅」の漢字が使われているのはいろいろな説がありますが、梅雨の時期になると梅の実が黄色く熟すことに由来しているとも言われています。暑くて体も疲れやすくなるので、しっかり食べてスタミナを付けましょう。	小学校			
			五目きんぴら	とり肉		にんじん	ごぼう れんこん	てんさい糖 こんにゃく	なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ みりん とうがらし		670	27.4	18.5	2.1
			長崎ちゃんぽんスープ	ぶた肉 いか ほたて さつまあげ かまぼこ とうにゅう		にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ とうもろこし ほししいたけ にんにく しょうが	ビーフン	ごま油	さけ しおこうじ しょうゆ とりがらだし		中学校			
												827	33.1	20.5	2.3
3（火）	こめこコッペ	牛乳	ごぼう入りハンバーグ	とり肉	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ ごぼう	パン	オリーブ油	コンソメ ソース ケチャップ	明日6月4日～10日までの1週間は、自分の歯と口の健康について考える「歯と口の健康週間」です。元気に毎日過ごすために、よくかんでしっかり食べることは欠かせません。期間中の給食にはかみごたえのあるメニューも登場しますので、いつもよりよくかんで食べることを意識して、食べてみましょう。	小学校			
			コールスローサラダ	魚肉ソーセージ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	てんさい糖	マヨネーズ（卵不使用）	す		631	25.1	23.5	3.0
			豆乳クリームパスタ	ベーコン とうにゅう いんげんまめ		にんじん いんげん	たまねぎ たもぎたけ えだまめ	スパゲティ	オリーブ油	とりがらだし ホワイトルウ		中学校			
			6月4日～10日は歯と口の健康週間です！									861	33.8	29.5	4.3
4（水）	ごはん	牛乳	いかメンチ	たら いか	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ	こめ油	カレーこ しお こしょう	今月の重点献立 歯と口の健康週間献立	小学校			
			パリパリ和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり つぼづけ	かたくりこ さとう パン粉		しょうゆ す		633	22.6	17.0	1.6
			レタス入り豚汁	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	ごぼう たまねぎ レタス	じゃがいも		にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ		中学校			
			歯と口の健康週間ゼリー					レモンゼリー				788	27.4	19.8	2.1
5（木）	ごはん	牛乳	生揚げのピリ辛みそ炒め	ぶた肉 なまあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ キャベツ	かたくりこ	なたね油	さけ しおこうじ トウバンジャン テンメンジャン	みなさんにクイズです。茶わん1杯のごはんを食べるときに一口の量を「少なく」食べた時と「多く」食べたときではどちらがかむ回数が多くなると思いますか？正解は「少なく」食べた時です。口に入れる量が少ないと、一口あたりのかむ回数は減りますが、その分口に運ぶ回数が増えるのでかむ回数が多くなります。早食いや食べすぎの防止にもなりますよ。	小学校			
			ごぼうサラダ	まぐろ		にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		マヨネーズ（卵不使用）	あおじそ ドレッシング		631	26.5	20.8	1.7
			かしわ汁	とり肉 とうふ		にんじん にら	ごぼう だいこん	こんにゃく		にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ しょうゆ		中学校			
												812	33.1	25.4	2.3
6（金）	ごはん	牛乳	あじの甘みそ焼き	あじ みそ	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ	てんさい糖	しおこうじ みりん	「かむこと」と「運動」についてのお話です。ボールを投げるときや打つとき、ダッシュをするときなど、私たちが力を出すとき無意識に歯を食いしばっています。その時、歯には自分の体重と同じくらいの力がかかっていると言われています。むし歯があるとくいしばる力が弱くなってしまうので、虫歯予防のためしっかりと歯みがきをしましょう。	小学校			
			キムたく納豆	なっとう とり肉 かつおぶし		ひじき にんじん ほうれんそう	きりぼしだいこん たまねぎ はくさいキムチ たくあん		なたね油	さけ しおこうじ つゆ		651	30.7	19.1	1.7
			さつま汁	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さつまいも こんにゃく	なたね油	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ		中学校			
												824	38.1	22.6	2.1
9（月）	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこあん	とうふ とり肉	ぎゅうにゅう		たまねぎ えのきたけ	こめ	こめ油	しょうゆ さけ	よくかんで食べると、食べものの体への吸収がよくなります。かむことでだ液に含まれる消化を助ける成分が食べものと混ざりあって胃に送られるため、消化・吸収がよくなります。よくかんで味わって食べましょう。	小学校			
			米麺の冷麺サラダ	まぐろ		にんじん	キャベツ きゅうり	こめめん	ごま油	れいめんスープ		610	24..2	15.9	2.0
			どさんこ汁	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	たまねぎ もやし しょうが とうもろこし にんにく	じゃがいも	だいずバター	にほしたし かつおだし さけ しおこうじ とうがらし		中学校			
												785	31.0	19.1	2.5
10（火）	せわりコッペ	牛乳	チリコンカン	ぶた肉 ぶたレバー だいず いんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト パプリカ	たまねぎ にんにく	パン	パンこ	さけ しおこうじ ケチャップ ソース こしょう	今日は「かむこと」と「勉強」についてお話しです。よくかむと脳に流れる血液の量が多くなり、記憶力や集中力を高める効果があると言われています。よくかんで食べて午後の授業もがんばりましょう！	小学校			
			花野菜サラダ	まぐろ		ブロッコリー	カリフラワー きゅうり とうもろこし		さとう	レモンかじゅう しお しょうゆ こしょう		627	30.4	21.9	2.3
			ABCスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ しめじ		マカロニ	オリーブ油	コンソメ しお こしょう	中学校			
												786	38.0	26.7	3.2
11（水）	ごはん	牛乳	いわしの梅煮	いわし	ぎゅうにゅう		うめ	こめ	さとう		しょうゆ さけ みりん	給食には毎日牛乳がつきますが、それはなぜでしょう。牛乳には骨や歯の成長に欠かせないカルシウムという栄養がたくさん含まれています。筋肉などのもとになるたんぱく質も豊富で、日ごとに体が大きくなる成長期のみなさんにとってとても大切な働きをしてくれるからです。	小学校			
			ひじきの炒り煮	とり肉 だいず		ひじき にんじん いんげん	キャベツ	てんさい糖 こんにゃく	なたね油	さけ しおこうじ しょうゆ みりん		664	28.1	20.8	1.8
			生揚げのみそ汁	ぶた肉 なまあげ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	なたね油	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ		中学校			
												841	34.6	24.7	2.3
12（木）	ごはん	牛乳	肉じゃがコロッケ	ぎゅう肉	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ	じゃがいも こむぎこ パンこ	こめ油	しお こしょう しょうゆ	食べ終わったとき、ごはん容器やおはしにごはんつぶは残っていませんか。ごはんつぶは最後の一つまで大切に食べてほしいなあと思っています。けれど、最後に取ろうとすると固くなってきれいに取れないときがありますよね。食べている途中で、ごはんつぶを集めながら食べるといいですよ。自分もきもちがいいですし、洗う人もうれしい気持ちになりますよ。	小学校			
			切干し大根とツナのサラダ	まぐろ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ す		640	21.6	20.3	1.8
			五目スープ	とり肉 とうふ ほたて		にんじん こまつな	だいこん たけのこ ほししいたけ		ごま油	とりがらだし さけ しおこうじ しょうゆ		中学校			
												775	26.0	22.1	2.0
13（金）	ごはん	牛乳	ほうれん草オムレツ	たまご	ぎゅうにゅう	ほうれんそう		こめ	さとう	こめ油	しお	今日はみんなが大すきなカレーです。カレーはなぜおいしいのでしょう。カレーには、体をつくるもとになるたんぱく質やエネルギーのもとになる炭水化物や脂質がバランスよく含まれていて、十分な満足感が味わえるからではないかといわれています。	小学校			
			ナタデココ入りブルーベリーヨーグルト				ヨーグルト スキムミルク りんご みかん ブルーベリー ようなし もも		ナタデココ			697	23.8	20.2	1.9
			ミートボールカレー	とり肉 ぶたレバー とうにゅう		にんじん	たまねぎ たもぎたけ りんご にんにく しょうが		じゃがいも	こめ油	さけ しおこうじ カレーこ カレールウ ケチャップ ソース	中学校			
												883	29.0	23.9	2.6

☆☆☆ 今月の地場産品［岩手県産、一関市産］ ☆☆☆

岩手県産…パン、ぶた肉、純情メンチ、米めん、ハーブチキン、白菜キムチ、ブルーベリーシロップ漬け、もやし

一関市産…米、牛乳、とり肉、とうふ、生揚げ、おから、みそ、こんにゃく、きゅうり、こまつな、にら、ピーマン、ほうれん草、レタス、トマト、なたね油

歯と口の健康週間です。
かむことを意識して食べましょう。

令和7年度

6月 学校給食献立表

NO．3　　一関市大東学校給食センター

【今月の目標】 骨や歯をじょうぶにしよう
衛生に気を付けた食事をしよう

※ 献立や食材は諸事情により変更になる場合があります。

献立表や食育だより一関市のホームページからもご覧いただけます。

日・曜日	献立 主食（しゅしょく）	牛乳（ぎゅうにゅう）	主菜（しゅさい）	おもに体の組織をつくる 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーになる 5群	6群	調味料	ひとくちメモ	実施基準 エネルギー量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
			副菜（ふくさい）	たんぱく質	カルシウム	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質						
			副菜（汁）-（しる）-									650	21～32	16～24	2未満
			そのた（デザートなど）									830	27～41	20～31	2.5未満
16（月）	ごはん	牛乳	**松風焼き**	とり肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう		たまねぎ しいたけ	こめ	てんさい糖 ごま	しおこうじ さけ	かぼちゃは「野菜の優等生」と言われるほど栄養たっぷりの野菜です。冬のイメージもありますが、夏に収穫される野菜です。目の健康やひふや粘膜を守る働きがあるビタミンAが豊富です。皮が厚くかたいので栄養分をのがさず長期間保存しておくことができます。	小学校 607	24.2	15.3	2.0
			かぼちゃのごまおかか和え	かつおぶし		かぼちゃ	きゅうり		てんさい糖 ごま	しょうゆ		中学校			
			油麩入りはっと汁	とり肉		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ		こむぎこ かたくりこ あぶらふ	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ しょうゆ みりん つゆ					
17（火）	メロンパン	牛乳	**手作りメロンパン**		ぎゅうにゅう	生クリーム		パン ホットケーキミックス（卵不使用） さとう	だいずバター		新メニューの「メロンパン」が登場します。メロンパンには実はメロンは入っていません。表面にメロンのような網目があるのでメロンパンになったそうです。給食ではきれいな網目をつけることが難しいので正確には「メロンパンのようなパン」ですね。	小学校 605	22.7	18.7	2.6
			なすと大豆のボロネーゼ	ぶた肉 だいず		パプリカ トマト	なす たまねぎ にんにく ズッキーニ	パンこ	オリーブ油	さけ しおこうじ ケチャップ ソース こしょう					
			レモン風味サラダ	とり肉		ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり とうもろこし	さとう	オリーブ油	しょうゆ しお レモンかじゅう		中学校			
			カレーポトフ	ウインナー		にんじん いんげん	たまねぎ セロリー キャベツ しめじ	じゃがいも	オリーブ油	とりがらだし コンソメ さけ カレーこ					
18（水）	食缶カレー	牛乳	**救給カレー**		ぎゅうにゅう		にんじん トマト	こめ じゃがいも	油	しお カレーこ	今日は非常食「救給カレー」を使った献立です。災害が起きると水や電気、ガスが使えず食事をとるのがとても大変になります。救給カレーは常温で長期間保存ができて、温めなくてもそのまま食べることができます。いざという時のために、非常食を備えたり、避難場所について家族で話し合っておくことが大切ですね。	小学校 555	18.6	28.9	2.3
			県産ハーブチキン	とり肉				さとう		しょうゆ バジル マスタード					
			ストックサラダ	まぐろ		くきわかめ わかめ	にんじん		ごま油	れいめんスープ		中学校			
			冷凍みかん				みかん					769	22.9	39.9	3.4
19（木）	ごはん	牛乳	**純情メンチカツ**	ぶた肉	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ	さとう	こめ油	ソース しお	毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食材がみなさんの前に届くまでには多くの人たちのがんばりがつまっています。おいしく食べられることに感謝して、普段の食生活をふりかえり、地域の環境について考えることも食育のひとつです。今日は、米、牛にゅう、純情メンチ、ぶたにく、こんにゃく、ほうれんそう、もやしなど県内で生産された食材をたくさん使用しています。	小学校 654	20.6	25.6	1.7
			かつのり和え	かつおぶし		のり	ほうれんそう にんじん		さとう	しょうゆ					
			沢煮椀	ぶた肉			にんじん		こんにゃく	にぼしだし しお かつおだし さけ しおこうじ しょうゆ		中学校			
							だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ					774	23.8	26.4	2.0
20（金）	ごはん	牛乳	**さばの梅みそ焼き**	さば みそ	ぎゅうにゅう		うめ	こめ	てんさい糖	なたね油	さけ みりん しおこうじ	今日はさばを梅みそだれにつけて焼いた「梅みそ焼き」です。さばは青魚の王様と言われるほど栄養が豊富です。日本人とさばのつながりは古く、縄文時代の遺跡である青森県の三内丸山遺跡からもさばの骨が出土しています。昔の人も健康にいいことを知っていたのかもしれませんね、	小学校 603	23.7	19.8	2.3
			つぼ漬けのマヨサラダ	かつおぶし		こんぶ	にんじん		さとう	マヨネーズ（卵不使用）	しょうゆ				
			わかめ汁	とうふ みそ		わかめ	にんじん		じゃがいも		にぼしだし かつおだし	中学校 757	28.5	23.3	3.1
23（月）	ごはん	牛乳	**豚丼の具**	ぶた肉 だいず みそ	ぎゅうにゅう		ピーマン いんげん	こめ	てんさい糖 はるさめ	なたね油	さけ しおこうじ トウバンジャン しょうゆ	給食のみそ汁は煮干しとかつお節でだしを取っています。だしとは、煮干しやかつお節を煮だした汁のことです。みそ汁はだしで野菜やおとうふなどの具材を煮て、みそで仕上げています。だしのうま味、具のおいしさ、みその風味を感じながら味わって食べてください。	小学校 608	23.2	17.5	1.9
			ポテトサラダ	魚肉ソーセージ			にんじん		じゃがいも さとう	マヨネーズ（卵不使用）	す しお こしょう				
			なめこ汁	とうふ みそ			にんじん				にぼしだし かつおだし	中学校 770	28.4	20.5	2.6
24（火）	食パン いちごジャム	牛乳	**豆乳コロッケ**	とうにゅう	ぎゅうにゅう		たまねぎ とうもろこし	パン	こむぎこ さとう パンこ	こめ油	しお チキンエキス	給食にはいろいろな食材が使われ、さまざまな国の料理も登場しますね。ふだん食べ慣れないものが出てくると、食べるのが嫌だなと思うことがあるかもしれません。ですが、いろいろな味を体験することは、味覚を育てるためにとても大切なことです。少しずつでもいいので挑戦してみてくださいね。	小学校 685	21.5	30.5	2.0
			レモネーズサラダ	とり肉			ブロッコリー にんじん			マヨネーズ（卵不使用）	レモンかじゅう				
			ミネストローネ	ウインアー だいず いんげんまめ			トマト にんじん パプリカ いんげん		じゃがいも	オリーブ油	とりがらだし トマトスープルウ	中学校 869	27.2	35.5	2.8
25（水）	ごはん	牛乳	**松風焼き**	とり肉 とうふ みそ	ぎゅうにゅう			こめ	てんさいとう パンこ	ごま	さけ	今日のちりめんサラダに使っているトマトは大東町でとれたものです。これから夏に向けて旬を迎える夏野菜です。ビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富で水分補給、栄養補給に最適な野菜です。真っ赤な見た目も鮮やかで食卓にいろどりをそえてくれますね。	小学校			
			ちりめんサラダ			しらす	トマト		てんさい糖	オリーブ油	レモンかじゅう しょうゆ				
			油麩入りはっと汁				にんじん		こむぎこ あぶらふ		にぼしだし かつおだし しょうゆ さけ みりん	中学校			
			チーズ(2個)			チーズ						780	30.1	20.5	3.0
26（木）	ごはん	牛乳	**赤魚のカラフル野菜あんかけ**	あかうお	ぎゅうにゅう		ピーマン パプリカ	こめ	かたくりこ こめこ さとう	こめ油	す ケチャップ しょうゆ	みなさん、給食の前にしっかり手を洗っていますか。急いでいるからと、石けんを使わず水だけで洗うのはよくありません。手洗いは、目に見える汚れだけでなく、目に見えない食中毒を起こす菌を洗い落とす役割もあります。石けんを使い、手のひら、手の甲、指の間もしっかり洗いましょう。洗ったあとはきれいなハンカチでふき取ることも忘れずに！	小学校 662	25.0	19.1	1.9
			キャベツの塩昆布和え			こんぶ	にんじん		キャベツ きゅうり かぶ	ごま油	とりがらだし				
			かしわ汁	とり肉 とうふ みそ			にんじん		こんにゃく じゃがいも	なたね油	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ	中学校			
			青梅ゼリー						ゼリー			838	32.1	22.9	2.2
27（金）	ごはん	牛乳	**ピーマンの肉づめ**	ぶた肉 おから	ぎゅうにゅう		ピーマン	こめ	パンこ	マヨネーズ（卵不使用）	しおこうじ さけ ケチャップ ソース コンソメ		小学校			
			トマトときゅうりの中華サラダ	まぐろ			トマト		てんさい糖	ごま ごま油	しょうゆ す				
			キムチスープ	ぶた肉 とうふ みそ		かんてん	にんじん にら			ごま油	にぼしだし かつおだし さけ しおこうじ とりがらだし	中学校			
												811	32.1	28.3	2.2
30（月）	ごはん	牛乳	**手作りシュウマイ**	ぶた肉 とり肉 ほたて	ぎゅうにゅう		たまねぎ しいたけ えだまめ とうもろこし しょうが	こめ	こむぎこ かたくりこ	ごま油	しおこうじ さけ しょうゆ こしょう	みなさんは朝ごはんを食べていますか？ごはんやパンは脳のエネルギーになる大切な働きをします。しっかり食べている人は、明日もしっかり食べましょう。なかなか食べられない人は、まずは食べられるものをひとくち食べてみましょう。	小学校			
			バンバンジー	とり肉			ほうれんそう		さとう	ごま ごま油	しょうゆ す しお				
			レタスとトマトの卵スープ	たまご ベーコン			トマト にんじん		じゃがいも かたくりこ		コンソメ しょうゆ さけ	中学校			
												631	26.0	20.6	1.8