

令和8年



# 6月の献立

今月の平均  
エネルギー 806 kcal  
たんぱく質 33.1 g

※材料等の都合により献立を変更することがあります。

1日 月曜日	2日 火曜日	3日 水曜日	4日 木曜日	5日 金曜日	変更✓切
チンジャオロース丼 鶏ワタンスープ ひじきの中華サラダ フルーツ白玉 牛乳	スパゲティ・ナポリタン 野菜スープ ポテトサラダ 果物(さくらんぼ) 牛乳	給食なし	ご飯・けんちん汁 いかフライの甘辛煮 添)ズッキーニの素揚げ ブロッコリーのツナ昆布和え 牛乳	ご飯 かきたま汁 キャベツと豚肉のみそ炒め 大根ときゅうりのサラダ 牛乳	5/22 (金)
8日 月曜日	9日 火曜日	10日 水曜日 早給食	11日 木曜日	12日 金曜日	変更✓切
ご飯・ほうれん草のスープ タンドリーチキン 添)粉ふき芋 フレンチサラダ 牛乳	いわしのかば焼き丼 ごまだれ汁 きのこおろし 果物(パイナップル) 牛乳	ご飯 もやし中華スープ 麻婆豆腐 キャベツの中華風サラダ 牛乳	ジャコと海苔のトースト ポークビーンズスープ ミモザサラダ カルピスゼリー 牛乳	ご飯・味噌汁 カレーコロッケ 添)キャベツ 大根サラダ 牛乳	5/29 (金)
15日 月曜日	16日 火曜日	17日 水曜日	18日 木曜日	19日 金曜日	変更✓切
給食なし	豚丼 味噌汁 ひじきと枝豆のサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯・レンズ豆のカレースープ 鮭のコーンマヨネーズ焼き 添)ほうれん草ときのこのソテー マセドアンサラダ 牛乳	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げ 添)野菜炒め 海藻サラダ 牛乳	中華ちまき風ごはん にらたまスープ しゅうまい 添)チンゲン菜 果物(オレンジ) 牛乳	6/5 (金)
22日 月曜日	23日 火曜日	24日 水曜日	25日 木曜日	26日 金曜日	変更✓切
ご飯・オクラの味噌汁 豚肉のねぎ味噌焼き 添)のり塩オープンポテト ほうれん草の海苔あえ 牛乳	ご飯・呉汁 さばの味噌煮 添)ねぎ・こんにやく じゃこのさっぱりサラダ 牛乳	ソースカツ丼 味噌汁 信田あえ あじさいゼリー 牛乳	ご飯・中華卵スープ 回鍋肉(ホイコーロー) もやしと胡瓜の中華あえ 果物(小玉すいか) 牛乳	ツナとコーンのピラフ マカロニスープ シェパードパイ ほうれん草とチーズのサラダ 牛乳	6/12 (金)
29日 月曜日	30日 火曜日	変更✓切	6月4日(木) いかフライの甘辛煮		
ご飯・味噌汁 目鯛のごま味噌焼き 添)青菜のおかかあえ 大根のそぼろあん 果物(メロン)	カレーライス 野菜スープ コーンサラダ 牛乳	6/12 (金)	6月は梅雨の季節で、じめじめとした日が多くなります。また、これから気温はますます上昇し、食欲が落ちやすくなる季節でもあります。本格的に暑くなる前から、毎日の給食をしっかり食べて、体力をつけておきましょう。		



## 6月4日～10日は【歯と口の健康週間】です！



日本歯科医師会などが「6(む)4(し)」と読める6月4日から1週間を、歯や噛むことの大切さについて見直す機会として定めています。

よく噛むと、どんな効果があるのかな？



- ①だ液がたくさん出る  
→虫歯や歯周病を防ぐことや、食べ物の飲み込み、消化・吸収を助けてくれます。
- ②脳の活性化  
→あご周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。
- ③肥満予防  
→脳が満腹だと感じやすくなり、食べすぎを防ぎます。

## この時期おいしい食材

### さくらんぼ



一日の寒暖差が少ないと甘くなりにくいいため産地が限られ、約7割が山形県産です。佐藤錦(さとうにしき)という品種が有名です。

### 小玉すいか



名前の通り、通常のすいかよりも小さいサイズが特徴の果物です。甘さが際立ち、シャリシャリとした食感が特徴です。

## ★今月の新しい献立★

6月4日(木)

いかフライの甘辛煮



いかを揚げて、甘辛いタレにくぐらせます。ご飯が進む味付け間違いなし！お楽しみに…