



★今月の地産地消(石川県産食材の予定)

- ★米(宝達志水町産コシヒカリ) ★牛乳 ★大豆 ★米粉 ★小麦粉 ★牛肉
★豚肉 ★ふくらぎ ★いわし ★めざす ★たまご ★こまつな ★チンゲンサイ
★加賀太きゅうり ★なめこ ★たまねぎ ★ミニトマト ★しいか ★れんこん

6月の給食目標 よくかんで食べよう

献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のための必要量のおよそ1/3量)を目標としています。栄養成分表示は日本食品標準成分表(八訂)により算出し、一食あたりの計算値を示しています。E:エネルギー(熱量)、P:たんぱく質、C:炭水化物、F:脂質、Ca:カルシウム、S:食塩相当量を示しています。なお、エネルギー・栄養素の必要量、推奨量は年齢、性別、身体活動レベル等で異なります。表に示している数値は小学4年生の男女平均を指標にしたものです。

毎日の学校給食・保育所給食の写真を公開しています
https://www.instagram.com/houdatsus\_gakko/
宝達志水町教育委員会学校教育課の公式Instagramで毎日の学校給食・保育所給食の写りが公開されています→→



★参考資料: 文部科学省 小学生用食育教材、中学生用食育教材、文部科学省 食に関する指導の手引、健学社 食育フォーラム2026年6月号、石川県HP 食育のページ

Table with 5 columns: Date (令和8年6月), Dish Name (こんだて名), Allergen Info (アレルギー対応), Main Ingredients (主な材料名), and Nutritional Value (栄養価). It lists 12 daily school lunch menus with their ingredients and nutritional details.

令和8年 6月	こんだて名 ★牛乳(200cc) は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材に含まれているアレルギーについて【○】または【△△不使用】、【△△無】と記載	ひとくちメモ	栄養価 小学4年生平均
15	ごはん ふくらぎのみそがらめ 加賀太きゅうりのごまヨアえ なめこのみそ汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) ふくらぎ でん粉 油 みそ 砂糖 酒 みりん キャベツ 太きゅうり にんじん ドレッシング【△△無】 醤油 ごま みりん 生揚げ ごま つな たまねぎ なめこ みそ にんじん 煮干しだし 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<地産地消メニュー> 今日の給食のお米、ふくらぎ、加賀太きゅうり、ごま つな、たまねぎ、なめこ、牛乳は、石川県や北陸でとれた食材をです。近くでとれた食材は、新鮮で栄養価が高いだけでなく、運ぶ距離が短いため地球にも優しいというメリットがあります。私たちの健康を支えてくれる地域の豊かな自然と、一生懸命作ってくださった生産者の方々に感謝して、美味しくいただきますよ。	E 659 kcal P 24.5 g F 27.2 g C 79 g Ca 353 mg S 1.5 g
16	ごはん・味付け海苔 だし巻き卵 チンゲン菜の煮びたし風 高野豆腐の含め煮 ミニトマト 牛乳	卵 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) /味付けのり【△△無】 卵 でん粉 酢 醤油 みりん 砂糖 かつおだし キャベツ チンゲンサイ 油揚げ にんじん 酒 醤油 砂糖 じゃがいも 鶏肉 たまねぎ にんじん 凍り豆腐 醤油 煮干しだし 酒 砂糖 こんぶ ミニトマト 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<海の野菜「海藻」> 今日の献立の「のり」は海藻のなかまです。日本の海ではいろいろな海藻(かいそう)がとれるので、昔からよく食べられていました。海に囲まれた日本は、海藻の宝庫です。海藻には、カルシウムや鉄などの無機質、食物せんいが多くふくまれています。あじつかけのりは、白いごはんの上のせて、おはして飲んで食べてみてください。	E 622 kcal P 28.7 g F 19.4 g C 83.1 g Ca 377 mg S 1.9 g
17	ごはん ビーフ入りチンジャオロース 厚揚げの中華煮 メロン 牛乳	牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 豚肉 キャベツ たまねぎ ビーフン(米麺) 【△△無】ビーマン 醤油 酒 油 砂糖 中華スープ【△△無】ごま油 生揚げ もやし たまねぎ にんじん 片栗粉 醤油 中華スープ【△△無】油 しいたけ ごま油 砂糖 コンク 国産メロン 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<初夏のデザート「メロン」> 今日のデザートは、これから旬を迎えるみずみずしい「国産メロン」です。みなさんに美味しく食べてもらえるよう、調理員さんが一つひとつ丁寧に種を取り除き、食べやすい大きさにカットしてくれました。メロンに含まれているカリウムは、ナトリウム(塩分)の排出を促し、血圧を保つ働きが重要視されています。	E 627 kcal P 25.1 g F 18.5 g C 89.9 g Ca 367 mg S 1.5 g
18	カレーライス (ごはん) (ビーフカレー) ハムと小松菜のサラダ ヨーグルト 牛乳	牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) たまねぎ じゃがいも 牛肉 にんじん カレールウ【△△無】?イントマツチャップ 油 しょうが クスターノース ごま つな キャベツ ロースハム【△△無】ドレッシング【△△無】 にんじん 砂糖 醤油 石川県産生乳 砂糖 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<6月は食育月間です> 毎年6月は「食育月間」です。 食育とは、健康な生活を送るための基礎となるものです。食に関する正しい知識を身につけましょう。 	E 681 kcal P 21.9 g F 22.9 g C 96.8 g Ca 344 mg S 2.1 g
19	県産米粉のきなこ揚げパン きゅうりとわかめのサラダ ポークビーンズ すいか 牛乳	小麦・乳 牛乳	米粉パン【乳】(県産米粉 国産小麦使用) きな粉 油 砂糖 キャベツ 太きゅうり 赤ピーマン 酢 わかめ 油 醤油 砂糖 鶏がらだし たまねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん トマト 県産大豆 トマトチップ 砂糖 コツメ【△△無】 クスターノース 油 県産すいかの予定 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<これらが旬の「すいか」> 今日の給食には、これから旬を迎える「すいか」が登場します。すいかには、疲労回復をサポートする糖分やカリウムが含まれており、まさに天然のスポーツドリンクのような優秀な食材です。真っ赤な果肉は食欲をそそるだけでなく、目でも季節を感じさせてくれます。今日は、石川県産の小玉スイカの予定です。	E 631 kcal P 29.3 g F 24 g C 74.4 g Ca 332 mg S 2.0 g
22	しそごはん めぎす唐揚げ 千草おひたし 鶏ごぼう汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 赤しそ 塩 めぎす 油 コツメ【△△無】 にんにく 塩 ごま つな にんじん 油揚げ 醤油 砂糖 酢 みりん 酒 じゃがいも 鶏肉 もやし にんじん チンゲンサイ みそ ねぎ ごぼう 酒 煮干しだし 片栗粉 塩 ごま油 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<めぎすの唐揚げ> 今日のから揚げに使われているのは、地元でとれた「めぎす」というお魚です。めぎすは身が柔らかく、中骨ごと油で揚げます。骨ごと食べることで、成長期の子どものために欠かせない「カルシウム」をとることができます。地元の海の恵みに感謝しながら、よく噛んで残さずいただきますよ。	E 574 kcal P 26.2 g F 16.6 g C 81.3 g Ca 408 mg S 2.2 g
23	ミルクロール メンチカツ セサミサラダ 野菜のクリームチャウダー 牛乳	小麦・乳 牛乳	ミルクロール【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) 大豆 キャベツ 鶏肉 豚肉 たまねぎ 米粉 油 砂糖 塩 鉄・Ca・食物繊維強化 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 酢 ごま油 醤油 砂糖 じゃがいも 豆乳 たまねぎ ブロッコリー にんじん ベーコン【△△無】 米粉 油 コツメ【△△無】 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<牛乳の栄養> 給食に欠かせず牛乳が出るのは、カルシウムが豊富に含まれているからです。カルシウムは骨や歯の主成分で、じょうぶな骨や歯をつくるのに欠かせません。成長が著しい小学生中学生には、重要な栄養素です。給食では1日に必要なカルシウムの40%以上がとれるように考えています。	E 615 kcal P 24.3 g F 27.9 g C 66.5 g Ca 583 mg S 1.9 g
24	ごはん 鶏肉のレモンソース 切干大根と昆布の炒め煮 チンゲンサイのみそ汁 ミニトマト 牛乳	牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 油 米粉 レモン果汁 醤油 片栗粉 酒 砂糖 酢 こしょう にんじん 切干大根 醤油 砂糖 煮干しだし こんぶ 酒 みりん ごま油 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし ミニトマト 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<切干大根と昆布の炒め煮> 今日の副菜は、不足しがちな「食物繊維」や「無機質(ミネラル)」がとれる「切干大根と昆布の炒め煮」です。切干大根と昆布は、日本の伝統的な「保存食(乾物)」です。凝縮された素材の旨味があり、長期間保存ができるので一年中いつでも美味しく食べられるという利点があります。日本の食の知恵を味わいましょう。	E 603 kcal P 24.5 g F 19.1 g C 83.2 g Ca 313 mg S 2.0 g
25	(ごはん) ピピンパ【卵】 春雨のごまサラダ わかめスープ 牛乳	卵 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 豚肉 もやし 卵 チンゲンサイ 牛肉 にんじん 醤油 砂糖 酒 ごま油 中華スープ【△△無】しょうが キャベツ とうもろこし 春雨 醤油 酢 砂糖 ごま油 ロースハム【△△無】 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 鶏がらだし えのきたけ 醤油 酒 中華スープ【△△無】 わかめ 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<ピピンパ> リクエストが多い人気の「ピピンパ」は、韓国の言葉で、「ピビム」は混ぜる、「パ」はごはんという意味があり、「混ぜごはん」のことを指します。一皿に、主食(ごはん)、主菜(牛肉・豚肉・鶏肉)、副菜(にんじん・もやし・チンゲンサイ)のすべてがのっています。にんじんの赤、卵の黄、チンゲンサイの緑と、目で見て楽しいカラフルな一品です。	E 638 kcal P 25.6 g F 23.3 g C 81.4 g Ca 332 mg S 2.0 g
26	ハニートースト ツナサラダ 肉団子と野菜のスープ煮 ももゼリー 牛乳	小麦・乳 魚 牛乳	ミルク食パン【小麦・乳】(国産・県産小麦100%使用) はちみつ マーガリン【乳】 砂糖 レモン果汁 キャベツ まぐろ 油漬 きゅうり 赤ピーマン 酢 醤油 ごま 砂糖 油 じゃがいも 肉団子(鶏肉 玉ねぎ でん粉 豚肉 大豆 油) たまねぎ ごま つな にんじん 鶏がらだし コツメ【乳】 かつ 国産もも果汁 糖類 (ビタミンC,鉄強化) 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<暑さに負けず、しっかり食べよう> もうすぐ7月、いよいよ夏本番です。暑い季節もしっかり食事をとって元気に過ごしましょう。今日のパンは、レモン風味のはちみつマーガリンをのせてトーストにして、食べやすく工夫しています。野菜、牛乳、お肉もすききらいせずしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。	E 653 kcal P 22.2 g F 23.3 g C 88.7 g Ca 412 mg S 2.7 g
29	ごはん 鶏のコーンフ레이크焼き れんこんサラダ かきたま汁 牛乳	卵 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) 鶏肉 ドレッシング【△△無】 コーンフ레이크【△△無】 ワイン 塩 パセリ こしょう キャベツ れんこん きゅうり にんじん ドレッシング【△△無】 醤油 みりん ごま酢 卵 ごま つな たまねぎ みそ にんじん 煮干しだし 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<鶏肉のコーンフ레이크焼き> 作り方は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングを鶏肉にからめ、コーンフ레이크の衣をまわらせてスチームオーブンで香ばしく焼きます。スチームの効果で、お肉はふわっとジューシーに、衣はカリッと仕上げます。食物アレルギーに配慮し、みんなと同じ美味しさを味わえるようにしたメニューです。	E 639 kcal P 28.2 g F 21.4 g C 83.5 g Ca 308 mg S 1.7 g
30	ごはん いわしの唐揚げ マゼドアンサラダ 豚汁 牛乳	魚 牛乳	米 (宝達志水町産コシヒカリ+VB・Fe強化米入) いわし 油 片栗粉 酒 米粉 にんにく 塩 じゃがいも ドレッシング【△△無】 ロースハム【△△無】 にんじん きゅうり レモン果汁 塩 大根 木綿豆腐 豚肉 にんじん みそ えのきたけ ねぎ 煮干しだし 酒 牛乳 牛乳 (北陸産生乳100%)	<マゼドアンサラダ> 今日のサラダは、じゃがいも、ロースハム、にんじん、きゅうりを使った「マゼドアンサラダ」です。「マゼドアン」とはフランス語で「さいの目切り(立方体)」という意味で、具材の形をそろえて作ります。主役のじゃがいもには、カリウムや、ビタミンCが含まれています。じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。	E 640 kcal P 25.7 g F 22.3 g C 84 g Ca 306 mg S 1.4 g