



令和8年6月
津幡南中学校

これから夏にかけて気温、湿度ともに高くなってきます。規則正しい生活と、バランスの良い食事を心がけ、体調管理に努めましょう。また、食事の前や料理をする際には、きちんと手を洗い、衛生には十分気をつけましょう。

未来へつながる「食」を考えよう

私たちが元気に過ごすためには、「食べる」ことがとても大切です。また、これからも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。食べることを見直し、できることから取り組んでみましょう。

●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
--	---	--

おいしく食べるために健康な歯を保とう！

歯が健康でないと、よくかんで味わうことができません。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。毎日の食べ方に気をつけ、健康な歯を保ちましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 食事はよくかんで 食べましょう	 いろいろな食品をバランス よく食べましょう	 ただなら食べたり飲んだり するのはやめましょう	 食べた後は歯みがきを しましょう
---	---	--	--



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。献立表の★印の日は、かみごたえのある食材を使っています。よくかむことを意識しましょう！



令和8年度 6月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・脂質	主に黒や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1月	ごはん いわしのかば焼き 揚げとキャベツの和え物 じゃがいもとわかめのみそ汁	いわし 揚げ わかめ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま さとう じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	769	28.5	24.1
2火	ごはん 酢豚 水ギョーザ くだもの(オレンジ)	豚肉 水ギョーザ(豚肉 鶏肉 大豆粉)	米 米粉 でんぷん 大豆油 油 さとう 水ギョーザ(豚肉 油 小麦粉 ミックス粉 さとう)	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ビーマン 水ギョーザ(キャベツ ねぎ しょうが) たまねぎ にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ オレンジ	771	28.3	20.0
3水	ハヤシライス(麦ごはん) (ルウ) オムレツ フルーツポンチ	豚肉 鶏卵	米 白麦 じゃがいも 油 ハヤシルウ 油 でんぷん さくらんぼゼリー(さとう) さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト さくらんぼゼリー(さくらんぼ果汁) バイロ 黄桃 みかん ナタデココ	875	24.4	22.1
4木	ごはん 鶏肉のから揚げ ゆかり和え 豆腐と小松菜のごま汁	鶏肉 揚げ 油あげ 絹ごし豆腐 みそ	米 米粉 でんぷん 大豆油 ごま	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ えのきたけ じゃつ菜	807	32.5	31.3
5金	バターロール ハンバーグデミグラスソース 小松菜ときのこのクリームソテー スープ煮 デザート(豆乳パンナコッタ)	脱脂粉乳 鶏卵 ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ベーコン 鶏肉 ウインナー 豆乳	小麦粉 さとう マーガリン ハンバーグ(豚肉 でんぷん さとう 油 じゃがいも) 油 さとう マカロニ 油 生クリーム	ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ たまねぎ エリンギ じゃつ菜 だいこん にんじん キャベツ きやいんげん レモン果汁	784	32.5	33.7
8月	わかめごはん いかメンチカツ★ キャベツのおかかマヨ和え みそけんちん汁	わかめ いか 大豆たん白 糸かまぼこ かつお節 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 白麦 パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	キャベツ にんじん しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ	823	30.2	26.1
9火	ごはん だしまきたまご ごま酢和え カレーうどん	鶏卵 揚げ 豚肉	米 でんぷん さとう さとう ごま うどん 油 カレールウ さとう	もやし きゅうり にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	771	30.5	22.3
10水	ごはん 米粉入り春巻き 豚キムチ炒め 中華風肉団子スープ	豚肉 豚肉 キムチ(昆布) 肉団子(鶏肉 豚肉 大豆たん白)	米 油 豚脂 小麦粉 唐揚げ でんぷん さとう 米粉 和えめ ショートニング 大豆油 油 さとう ごま油 キムチ(さとう ごま) 肉団子(でんぷん 水あめ 大豆油)	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ たら キムチ(はくさい) たまねぎ にんじん りんご だいこん たら にんにく 肉団子(たまねぎ) たまねぎ もやし にんじん チンゲン菜 ねぎ	809	24.4	28.9
11木	ごはん あじの色づけ 鶏肉ともやしの梅風味和え 豚こぼろ汁★ フローズヨーグルト	あじ 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 米粉 でんぷん 大豆油 さとう さとう じゃがいも ごま油	キャベツ もやし きゅうり 梅 にんじん こぼろ えのきたけ みつば	795	36.0	21.0
12金	ミルクロール 鶏肉のコンフレック焼き ブロッコリーとツナのサラダ コーンチャウダー	脱脂粉乳 鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ノンエッグマヨネーズ コーンフレック パン粉 油 さとう じゃがいも 油 米粉 生クリーム	ブロッコリー キャベツ にんじん にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	808	37.3	34.3
15月	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 金時草の酢の物 かきたま汁	豚肉 糸かまぼこ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さとう	金時草 キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	811	33.9	28.7
16火	ごはん さばの竜田揚げ 野菜のごまマヨ和え 肉じゃが	さば 豚肉 高野豆腐	米 でんぷん 米粉 大豆油 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 さとう	しょうが じゃつ菜 もやし にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん こんにゃく きやいんげん	856	33.7	30.7
17水	ごはん ポークシューマイ なすと厚揚げのオイスターソース炒め 白玉と太きゅうりの中華スープ 河北湯ヨーグルト	豚肉 大豆たん白 豚肉 厚揚げ 鶏肉 ヨーグルト	米 でんぷん 豚脂 さとう 小麦粉 油 ごま油 でんぷん さとう 白玉団子	たまねぎ しょうが たまねぎ にんじん なす 太きゅうり もやし にんじん じゃつ菜	835	30.3	24.3
18木	ごはん 鶏肉のトキ色ソース 渚のサラダ 能登の里山里海恵みみそ汁	鶏肉 えび いか あさり わかめ 揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 でんぷん 米粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ 油 さとう	トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン かぼちゃ たまねぎ こぼろ にんじん ねぎ	808	36.8	24.8
19金	揚げパン ウインナー キャベツのソテー ポークビーンズ	脱脂粉乳 きな粉 ウインナー	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 油 じゃがいも 油 さとう	キャベツ たまねぎ ビーマン たまねぎ にんじん トマト	789	31.3	37.8
22月	ごはん きびなごカリカリフライ★ 海藻サラダ みそラーメン	きびなご 海藻サラダミックス 豚肉 みそ	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉/パン粉 食米粉 油 大豆油 さとう ごま油 中巻めし ごま油 パター	しょうが キャベツ きゅうり 黄ピーマン もやし はくさい とうもろこし にんじん ねぎ	765	28.1	21.7
23火	麦ごはん チキンナゲット キャベツのレモン風味サラダ カレー	鶏肉 おから 大豆たん白 揚げ豚 豚肉 チーズ	米 白麦 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 油 クラッカー粉 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーツ りんご	833	28.3	22.2
24水	ごはん 焼きギョーザ 中華和え マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 大豆粉 焼き豚 豚肉 木綿豆腐 大豆 赤みそ	米 豚脂 さとう 小麦粉 油 でんぷん さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ たまねぎ たら しょうが もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ にんじん	783	29.0	25.4
25木	ごはん 魚の南蛮漬け ひじきの炒め煮 豚汁	ふくらぎ さつまあげ ひじき 豚肉 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう じゃがいも	ねぎ にんじん こんにゃく きやいんげん だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	811	34.1	25.5
26金	ミルクロール ハムとチーズのフライ マカロニサラダ レタススープ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ツナ 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 大豆油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり レタス にんじん えのきたけ たまねぎ	770	31.2	33.7
29月	豚丼(麦ごはん) (具) 高野豆腐の甘辛がらめ 厚揚げとキャベツのみそ汁	豚肉 高野豆腐 厚揚げ みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん じゃがいも でんぷん 大豆油 水あめ さとう	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく たら キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	823	32.0	25.1
30火	ごはん いわしのみぞれ煮 ごま和え 車麩の卵とじ	いわし 糸かまぼこ	米 さとう でんぷん ごま さとう 車麩 さとう	だいこん じゃつ菜 キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	803	34.7	26.0

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線 〃 の食品は、河北都市産です。

6月は「食育月間」です

5月31日に、本州で初めてとなるトキの放鳥が、石川県羽咋市で行われます。これにちなみ、今年度は、『トキとゆかりのある果の献立』を実施します。

6月の栄養価平均	805	15.6%	30.0%
学校給食摂取基準	830	15.1% (13~20%)	15.1% (20~30%)
	kcal		