

# 6月 学校給食こんだて表

松江市立島根学校給食センター  
(令和8年6月) (小学校)

(今月の目標)  
よくかんで食べよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質 たんぱく質 g
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにてどなりからたを つくりませう	ちやにてどなりからたを つくりませう	体のちやうじをどめえ げんきになりませう	体のちやうじをどめえ げんきになりませう	エネルギーのもとになり からだをうごかしませう	エネルギーのもとになり からだをうごかしませう	
1月	ごはん ぎゅうにゅう だらのしょうゆあげ しらあえ あつあげのみそしる	1群 たら とうふ あつあげ みそ	2群 ぎゅうにゅう	3群 ほうれんそう にんじん あおねぎ	4群 たまねぎ こんにゃく ちやし ぶなしめじ	5群 ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	6群 あぶら ごま	645 kcal 29.3 g 20.5 g 淡色野菜 海そう
2火	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー チンゲンサイのサラダ いももちスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ しょうが きくらげ	ごめ ごむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	655 kcal 20.5 g 26.5 g 魚介 乳製品
3水	ミートソースパグッティ ぎゅうにゅう キャベツとコーンのサラダ やさしいスープ	ぶたにく だいす ツナ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり とうもろこし キャベツ もやし にんにく クランベリース	ソフトめん にむぎこ さとう	あぶら	651 kcal 28.9 g 23.3 g いも 果物
4木	ひじきとだいずのごはん ぎゅうにゅう こうやどろふのたつたあげ カミカミあえ のっぺいしる	どりにく だいす うすあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ しいたけ ごぼう しょうが きゅうり こんにゃく	ごめ かたくりこ にむぎこ さとう	あぶら ごま	639 kcal 25.5 g 22.0 g 緑黄色野菜 魚介
5金	ごはん ぎゅうにゅう タンダーチキン げんきサラダ だけのこのクリームスープ	どりにく ぶたにく とうにゅう はなかつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん エリンギ にんにく	ごめ パンこ さとう	あぶら	664 kcal 25.1 g 25.1 g 魚介 糖菜
8月	もずくどん ぎゅうにゅう わふうサラダ さつまじる	ぶたにく ちくわ うすあげ みそ はなかつお とりにく	ぎゅうにゅう もずく	モロヘイヤ こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし ごぼう しょうが	ごめ さとう	あぶら マヨネーズ	654 kcal 25.8 g 24.4 g きのこ いも
9火	ごはん ぎゅうにゅう がれいのからあげ こんにゃくあえ みたくさんじる	がれい とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	こんにゃく ちやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	637 kcal 27.0 g 21.6 g 海そう 果物
10水	わふうてりやきトースト ぎゅうにゅう ツナサラダ やさしいトマトに	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ぶなしめじ れんこん	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	663 kcal 27.0 g 28.0 g 大豆 糖菜
11木	ごはん [中学校中止] ぎゅうにゅう あじのごまだれかけ あぶらあげのすのもの さわにわん	あじ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ しいたけ	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら	654 kcal 28.8 g 22.4 g 果物 乳製品
12金	ごはん [中学校中止] ぎゅうにゅう マーボーあつあげ はるさめとオクラのナムル すいぎょうざのスープ	ぶたにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが にんにく きくらげ しらすねぎ	ごめ さとう はるさめ ごむぎこ	あぶら	623 kcal 22.0 g 18.3 g 果物 乳製品
15月	にくそぼろなごはん ぎゅうにゅう おがかあえ とうふのみそしる いちじくヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ はなかつお	ぎゅうにゅう ヨーグルト	だこな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく とうもろこし だいこん ぶなしめじ しょうが いも しらすねぎ	ごめ さとう	あぶら	640 kcal 27.5 g 21.6 g いも 糖菜



(旬の味覚)

たまねぎ・きゅうり・ごぼう  
キャベツ・じゃがいも・わかめ  
とびうお・あじ

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギーたんぱく質 たんぱく質 g
		あかのしょくひん		みどりのしょくひん		きいろのしょくひん		
		ちやにてどなりからたを つくりませう	ちやにてどなりからたを つくりませう	体のちやうじをどめえ げんきになりませう	体のちやうじをどめえ げんきになりませう	エネルギーのもとになり からだをうごかしませう	エネルギーのもとになり からだをうごかしませう	
16火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ほうれんそうのごまあえ ぶたじる	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし だいこん しいたけ ごぼう	ごめ ごむぎこ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	676 kcal 23.9 g 24.6 g 海そう 淡色野菜
17水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのちじくソースやき ポテトサラダ とまたまスープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく いちじく	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう	マヨネーズ あぶら	661 kcal 24.3 g 26.0 g 魚介 大豆
18木	ごはん ぎゅうにゅう さばのはいにくソースかけ のやきのあえもの しじみじる	さば のやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	とうもろこし キャベツ きゅうり うめ	ごめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	663 kcal 26.3 g 24.1 g 淡色野菜 いも
19金	ごはん ぎゅうにゅう しそとうふのつくねやき きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものすましじる	とりにく とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそ えだまめ あおねぎ	しろねぎ だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ しょうが	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう じゃがいも	ごま マヨネーズ	662 kcal 26.6 g 23.3 g きのこ 乳製品
22月	なつやさいカレー ぎゅうにゅう うのはなコロッケ かいそうサラダ	ぶたにく おから ツナ	ぎゅうにゅう かいそう ひじき	かぼちゃ えだまめ にんじん	たまねぎ なす りんご パンこ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	ごめ さとう パンこ ごむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	684 kcal 20.5 g 22.6 g 魚介 糖菜
23火	ごはん ぎゅうにゅう あじのねぎみそやき だいこんのごまマヨあえ ぼっかけじる	あじ とりにく ぶたにく あつあげ みそ はなかつお	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ こんにゃく	ごめ さとう	マヨネーズ ごま	646 kcal 30.7 g 24.4 g いも 果物
24水	ハムカツバーガー パン ハムカツ ソース ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ コーンスープ	ぶたにく とうにゅう とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ	パン ごむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	660 kcal 25.0 g 25.7 g 緑黄色野菜 海そう
25木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしおこうじやき あさづけふうサラダ じゃがいものそぼろに	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく レモン しょうが	ごめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	618 kcal 29.1 g 17.2 g 大豆 きのこ
26金	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼういため キャベツのさっぱりあえ あごだんこのすましじる	とりにく とびうお うすあげ たら	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう もやし キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし しょうが	ごめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	622 kcal 28.6 g 20.3 g 乳製品 いも
29月	ごはん ぎゅうにゅう たらのチリソースかけ もやしのちゅうがあえ はるさめスープ	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら トマト	たまねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく きくらげ しらすねぎ	ごめ さとう ごむぎこ かたくりこ はるさめ	あぶら	634 kcal 26.6 g 19.9 g 果物 海そう
30火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため なっとうサラダ かしまじる	ぶたにく なっとう とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう ちりめんしよこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しろねぎ キャベツ しいたけ にんにく	ごめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	682 kcal 31.1 g 24.6 g 魚介 糖菜

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

# 6月 学校給食こんだて表

松江市立鳥根学校給食センター

(令和8年6月) (中学校)

(今月の目標)  
よくかんで食べよう

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 塩分 脂質
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	さいのろのしょくひん	1群	2群	3群	
1月	ごはん 牛乳 たらしのしょうゆ揚げ 白あえ 厚揚げのみそ汁	たら しょうゆ あつあけ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ こんにゃく もやし ぶなしめじ	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	802 kcal 34.4 g 23.2 g 淡色野菜 海そう
2火	ごはん 牛乳 ホイコーロー チンゲンサイのサラダ いももちスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ しょうが きくらげ	こめ ごむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	812 kcal 24.0 g 30.2 g 魚介 乳製品
3水	ミートソースパグッティ 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 野菜スープ	ぶたにく だいす ツナ ひよこめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きくらげ キャベツ もやし にんにく パインソース	ソフトめん ごむぎこ さとう	あぶら	836 kcal 35.1 g 27.0 g いも 果物
4木	ひじきと大豆のごはん 牛乳 高野豆腐の竜田揚げ カミカミあえ のっぺい汁	とりにく だいす うすあげ しょうが かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ しいたけ ごぼう しょうが きゅうり こんにゃく	こめ かたくりこ ごむぎこ さとう	あぶら ごま	812 kcal 30.7 g 26.3 g 緑黄色野菜 魚介
5金	ごはん 牛乳 タンダーチキン 元氣サラダ たけのこのクリームスープ	とりにく ぶたにく とうもろこし はなかつお	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ごぼう エリンギ にんにく	こめ パンこ さとう	あぶら	826 kcal 29.9 g 28.7 g 魚介 雑穀
8月	もずく丼 牛乳 和風サラダ さつま汁	ぶたにく ちくわ うすあげ みそ はなかつお とりにく	ぎゅうにゅう もずく	モロヘイヤ こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし しょうが	こめ さとう	あぶら マヨネーズ	837 kcal 30.7 g 30.6 g きのこ いも
9火	ごはん 牛乳 がれいのから揚げ こんにゃくあえ 実だくさん汁	かれい とりにく あつあけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	こんにゃく もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	795 kcal 31.7 g 25.0 g 海そう 果物
10水	和風照り焼きトースト 牛乳 ツナサラダ 野菜のトマト煮	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり ぶなしめじ りんご	パン さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	836 kcal 31.7 g 32.8 g 大豆 雑穀
11木	ごはん [中学校中止] 牛乳 あじのごまだれかけ 油揚げの酢のもの 沢煮焼	あじ ぶたにく うすあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう えのきたけ しいたけ	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら	- kcal - g - g 乳製品 果物
12金	ごはん [中学校中止] 牛乳 マーボー厚揚げ 春雨とオクラのナムル 水ぎょうざのスープ	ぶたにく あつあけ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし しょうが ごぼう きくらげ しるねぎ	こめ さとう はるさめ ごむぎこ	あぶら	- kcal - g - g 乳製品 果物
15月	肉そぼろ菜ごはん 牛乳 おかかあえ とうふのみそ汁 いちじくヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ はなかつお	ぎゅうにゅう ヨーグルト	だかな にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ もやし こんにゃく とうもろこし だいこん ごぼう しょうが 小豆 いちじく ゆであめ	こめ さとう	あぶら	799 kcal 32.2 g 24.7 g いも 雑穀



(旬の味覚)

たまねぎ きゅうり ごぼう  
キャベツ じゃがいも わかめ  
とびうお あじ

日・曜	こんだてめい	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 塩分 脂質
		あかのしょくひん	みどりのしょくひん	さいのろのしょくひん	1群	2群	3群	
16火	ごはん 牛乳 いわしのがは焼き ほうれん草のごまあえ 豚汁	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし だいこん しいたけ ごぼう	こめ ごむぎこ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごま	853 kcal 29.0 g 29.3 g 海そう 淡色野菜
17水	ごはん 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き ポテトサラダ とま玉スープ	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	きゅうり たまねぎ きのこの皮 しょうが にんにく いちじく	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	821 kcal 28.9 g 29.6 g 魚介 大豆
18木	ごはん 牛乳 さばの梅肉ソースがけ のやきのあえもの しじみ汁	さば のやき しじみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	とうもろこし キャベツ きゅうり うめ	こめ ごむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	824 kcal 30.9 g 27.5 g 淡色野菜 いも
19金	ごはん 牛乳 しそとうふのつくね焼き 切り干し大根のサラダ じゃがいものすまし汁	とりにく とうふ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそ えだまめ あおねぎ	しろねぎ だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ しょうが	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも	ごま マヨネーズ	819 kcal 30.9 g 26.6 g きのこ 乳製品
22月	真野菜カレー 牛乳 うの花コロッケ 海そうサラダ	ぶたにく おから ツナ	ぎゅうにゅう かいそう ひじき	かぼちゃ えだまめ にんじん	たまねぎ なす りんご キャベツ きゅうり にんにく ごぼう	こめ さとう パンこ ごむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	858 kcal 24.3 g 26.8 g 魚介 雑穀
23火	ごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き 大根のごまマヨあえ ほっけ汁	あじ とりにく ぶたにく あつあけ みそ はなかつお	ぎゅうにゅう わかめ	あおねぎ にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま マヨネーズ	800 kcal 36.1 g 27.5 g いも 果物
24水	ハムカツバーガー パン ハムカツ ソース 牛乳 ドレッシングサラダ コンスープ	ぶたにく とうもろこし とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ	パン ごむぎこ パンこ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	836 kcal 30.6 g 30.5 g 緑黄色野菜 海そう
25木	ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 漬漬け風サラダ じゃがいものそぼろ煮	さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく レモン しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	768 kcal 34.2 g 19.1 g 大豆 きのこ
26金	ごはん 牛乳 鶏ごぼう炒め キャベツのさっぱりあえ あじ団子のすまし汁	とりにく とびうお うすあげ たら	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ごぼう もやし キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし しょうが	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	771 kcal 33.5 g 22.9 g 乳製品 いも
29月	ごはん 牛乳 たらのチリソースがけ もやしの中華あえ 春雨スープ	たら ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ しょうが にんにく	こめ さとう ごむぎこ かたくりこ はるさめ	あぶら	786 kcal 31.3 g 22.4 g 果物 海そう
30火	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛炒め 納豆サラダ 鹿嶋汁	ぶたにく なつとう とりにく みそ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しろねぎ キャベツ しいたけ にんにく	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	848 kcal 36.9 g 28.1 g 魚介 雑穀

※ 材料の都合などで献立を変更することがあります。

# 6月 給食だより



## しまね・ふるさと給食月間

6月は、「しまね・ふるさと給食月間」です。給食に松江市産、島根県産の食材をたくさん使うことで、地元でとれる食材のおいしさを伝えることをねらいとしています。給食を食べながら、島根県ならではの味わいを知り、生産者さんについても考えてみましょう。

食べることは、生きるために欠くことのできないものであり、健康で心豊かな生活を送るうえで大切なことです。とくに、子どもの時期の食生活は生涯を通しての健康づくりの礎となります。また、伝統文化の継承や、豊かな感性、いきいきとした好奇心を育みます。この機会にご家庭でも「食育」について考えてみましょう。

## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」

歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



## よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

## 食中毒を予防しましょう



食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、早めに食べることで、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大事です。



## 食中毒になるとどうなるの

食中毒になると、多くの場合、おう吐、腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。家庭での発生は症状が軽かったり、発症する人が少なかったりすることから、食中毒とは気づかれない場合もあります。



## たまねぎを切ると涙が出るのはなぜ

それはたまねぎに含まれる「硫化アリル」が、目や鼻の粘膜を刺激するからです。涙を出すには、事前にたまねぎを冷やしたり、切れ味のよい包丁で素早く切ったりする方法があります。硫化アリルは、ねぎやにんにくなどに含まれ、抗酸化作用やビタミンB1の働きを助けるなどの効果があります。

