

# 令和8年6月 学校給食こんだて表

☆今月の目標 よくかんで食べよう!

歯を大切にしていね



松江市立八雲小学校

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいろのしよくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	牛乳 ねぎしおぶたどんぶり おからサラダ ふのみそしる	ぶた肉 おから ツナ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん しるねぎ レモン きゅうり どうもろこし キャベツ えだまめ	米 じゃがいも かたくり粉 さとう ふ	ごま油 ごま /ノスタグ マヨネーズ
2火	牛乳 セルフチキカツバーガー (まるパン チキカツ) フレッシュサラダ パンチンポトージュ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン 小麦粉 パン粉 さとう	油 /ノスタグ マヨネーズ
3水	牛乳 ごはん いわしのおかか くわわかめのしそあえ ちくげんに	いわし かつおぶし とり肉	牛乳 くわわかめ	ほうれんそう にんじん あかしそ さやいんげん	キャベツ きゅうり たけのこ れんこん こんにやく しいたけ	米 じゃがいも さとう	油 ごま
4木	牛乳 ソフトめんミートソース オムレツ かみかみサラダ	ぶた肉 とり肉 たいず たまご	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ セロリ れんこん ごぼう キャベツ	ソフトめん 小麦粉 さとう	油 ドレッシング
5金	牛乳 まめごはん かれいのからあげ キャベツのごまマヨあえ もずくのみそしる	かれい どうぶ 油あげ みそ	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	グリーンピース キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	米 かたくり粉	油 ごま /ノスタグ マヨネーズ
8月	牛乳 れんこんカレー いんぶサラダ ヨーグルトあえ	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	トマト にんじん こまつな	たまねぎ ズッキーニ れんこん キャベツ パイン りんご バナナ	米 さとう みかんゼリー	油
9火	牛乳 こくとうパン さけのマスタードやき ふるさどドレッシングサラダ ABCスープ	さけ かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ どうもろこし	こくとうパン マカロニ	/ノスタグ マヨネーズ ドレッシング
10水	牛乳 わかめごはん こいわしのうめだれかけ ごもくきんびら つくねじる	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ こいわし	にんじん さやいんげん ほうれんそう	うめ ごぼう れんこん もやし こんにやく たまねぎ	米 さとう 米粉 かたくり粉	油 ごま油
11木	牛乳 コッペパン いちごジャム どうぶのミートグラタン アスパラサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	どうぶ ぶた肉 だいず ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス きめきや	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン いちごジャム じゃがいも	/ノスタグ マヨネーズ
12金	牛乳 ごはん とり肉のコーンフレークあげ あまずあえ なめこのみそしる	とり肉 どうぶ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん なめこ	米 小麦粉 コーンフレーク さとう	油
15月	牛乳 ごはん あじのこうみフライ おひたし じゃがいものみそしる	あじ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま

歯と口の健康週間(6月4日~6月10日)



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいろのしよくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
16火	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため じゃがいものちゅうかサラダ かきたまじる	ぶた肉 ハム どうぶ たまご	牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま油
17水	牛乳 ごはん はまちのオーロソース ごまずあえ しんじこのしじみじる	はまち しじみ とり肉 みそ	牛乳	ピーマン さやいんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ レモン キャベツ	米 さとう かたくり粉	油 /ノスタグ マヨネーズ ごま
18木	牛乳 キャロットパン とり肉のいちじくソースやき トマトサラダ グリーンシチュー	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	キャロットパン いちじくジャム じゃがいも	油
19金	牛乳 ごはん さばのてりやき のやきのサラダ ふるさどじる	さば あごのやき いのしし肉 油あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう じゃがいも	/ノスタグ マヨネーズ ごま
22月	牛乳 ごはん はるまき もやしのナムル あつあげのちゅうかに	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ もやし	米 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	ごま油 ごま油
23火	牛乳 コッペパン マーマレード しろみぞかなのメキシカンソース やさいサラダ やさしいまめのスープ	ホキ ハム だいず	牛乳	ピーマン にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん エリンギ えだまめ	パン 小麦粉 パン粉 しろういんげん マーマレード じゃがいも	ごま油
24水	牛乳 ごはん とり肉のこうみやき なっとうあえ みだくさんみそしる	とり肉 なっとう 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 のり	あおねぎ ほうれんそう にんじん きぬさや	たまねぎ しめじ キャベツ こんにやく ごぼう うめ	米 じゃがいも さとう	ごま油
25木	牛乳 ごはん ぶた肉とレバーのあまがらめ こんぶあえ ゆばのすましじる	ぶた肉 とりレバー ゆば どうぶ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 かたくり粉 さとう	油
26金	牛乳 ごはん しいらのみそマヨやき ピーマンサラダ マーボーじる	しいら とり肉 ぶた肉 どうぶ みそ	牛乳	にんじん にら	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ さくらげ	米 ピーマン さとう かたくり粉	/ノスタグ マヨネーズ ごま油 ドレッシング ごま油
29月	牛乳 ごはん とり肉とこうやどうぶの カレーふうみ ほうれんそうとコーンのあえもの しらたまだんごのみそしる	とり肉 こうやどうぶ 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし どうもろこし たまねぎ キャベツ	米 かたくり粉 さとう しらたまもち	油
30火	牛乳 ブルーベリージャム ミートボールの ツナポテトサラダ ミネストローネ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 コッペパン	にんじん トマト	たまねぎ きゅうり ズッキーニ マッシュルーム	パン ブルーベリージャム さとう じゃがいも マカロニ パン粉	/ノスタグ マヨネーズ

献立リレー: 先進学校給食センター

# 令和8年6月 学校給食こんだて表

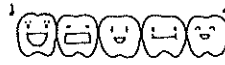
☆今月の目標 よくかんで食べよう!

歯を大切にね



松江市立八雲中学校

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいろのしよくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	牛乳 ねぎしおぶたどんぶり おからサラダ ぶのみそしる	ぶた肉 おから ツナ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ むやし だいこん しるねぎ レモン きゅうり どうもろこし キャベツ えだまめ	米 じゃがいも かたくり粉 さとう ふ	ごま油 ごま /ノエッグ マネー
2火	牛乳 セルフチキンカツバーガー (まるパン チキンカツ) フレッシュサラダ パンチンポタージュ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ	パン 小麦粉 パン粉 さとう	油 /ノエッグ マネー
3水	牛乳 ごはん いわしのおかか くきわかめのしをあえ ちくげんに	いわし かつおぶし とり肉	牛乳 くきわかめ	ほうれんそう にんじん あかしそ さやいんげん	キャベツ きゅうり たけのこ れんこん こんにやく しいたけ	米 じゃがいも さとう	油 ごま
4木	牛乳 ソフトめんミートソース オムレツ かみかみサラダ	ぶた肉 とり肉 だいや たまご	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ セロリ れんこん ごぼう キャベツ	ソフトめん 小麦粉 さとう	油 ドレッシング
歯と口の健康週間 (6月4日~6月10日)							
5金	牛乳 まめごはん かれいのからあげ キャベツのごまマヨあえ もずくのみそしる	かれい どうふ 油あげ みそ	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	グリーンピース キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	米 かたくり粉	油 ごま /ノエッグ マネー
8月	牛乳 れんこんカレー こんぶサラダ ヨーグルトあえ	ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	トマト にんじん ごまつな	たまねぎ ズッキーニ れんこん キャベツ パイン りんご バナナ	米 さとう みかんゼリー	油
9火	牛乳 こくどうパン さけのマスタードやき ふるさとドレッシングサラダ ABCスープ	さけ かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ どうもろこし	こくどうパン マカロニ	/ノエッグ マネー ドレッシング
10水	牛乳 わかめごはん こいわしのうめだれかけ ごもくきんびら つくねじる	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	うめ ごぼう れんこん もやし こんにやく たまねぎ	米 さとう 米粉 かたくり粉	油 ごま油
11木	牛乳 コッペパン いちごジャム どうふのミートグラタン アスパラサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	どうふ ぶた肉 だいや ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス きぬさや	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン いちごジャム じゃがいも	/ノエッグ マネー
12金	牛乳 ごはん とり肉のコーンフレークあげ あまぎあえ なめこのみそしる	とり肉 どうふ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん なめこ	米 小麦粉 コーンフレーク さとう	油
15月	牛乳 ごはん あじのこうみフライ おひたし じゃがいものみそしる	あじ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま



※物資の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。

日	こんだて	おもなざいりょう					
		あかのしよくひん		みどりのしよくひん		さいろのしよくひん	
		おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子をととのえる食品		おもにエネルギーになる食品	
1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16火	牛乳 ごはん ぶた肉のしょうがいため じゃがいものちゅうかサラダ かきたまじる	ぶた肉 ハム どうふ たまご	牛乳	にんじん あおねぎ	きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	米 じゃがいも かたくり粉 さとう	油 ごま油
17水	牛乳 ごはん さやいんげんのオーロソース ごまぎあえ しんじこのしじみじる	はまち しじみ とり肉 みそ	牛乳	ピーマン さやいんげん ほうれんそう にんじん あおねぎ	たまねぎ レモン キャベツ	米 さとう かたくり粉	油 /ノエッグ マネー ごま
献立リレー: 先進学校給食センター							
18木	牛乳 キャロットパン とり肉のいちじくソースやき トマトサラダ クリームシチュー	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん アスパラガス	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	キャロットパン きゅうり いちじくジャム じゃがいも	油
19金	牛乳 ごはん さばのてりやき のやきのサラダ ふるさとじる	さば あごのやき いのしし肉 油あげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	米 さとう じゃがいも	/ノエッグ マネー ごま
22月	牛乳 ごはん はるまき もやしのナムル あつあつのちゅうかに	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しいたけ たけのこ もやし	米 小麦粉 米粉 かたくり粉 さとう	ごま油 ごま油
23火	牛乳 コッペパン マーマレード しるみさかなのメキシカンソース やさいサラダ やさしいまめのスープ	ホキ ハム だいや	牛乳	ピーマン にんじん ごまつな トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん エリンギ どうもろこし	パン 小麦粉 パン粉 いちじくジャム マーマレード じゃがいも	ごま油
24水	牛乳 ごはん とり肉のこうみやき なっとうあえ みだくさんみそしる	とり肉 なっとう 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 のり	あおねぎ ほうれんそう にんじん きぬさや	たまねぎ しめじ キャベツ こんにやく ごぼう うめ	米 じゃがいも さとう	ごま油
25木	牛乳 ごはん ぶた肉とレバーのあまがらめ こんぶあえ ゆばのすましじる	ぶた肉 とりレバー ゆば どうふ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな あおねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 かたくり粉 さとう	油
26金	牛乳 ごはん しいらのみそマヨやき ピーマンサラダ マーボーじる	しいら とり肉 ぶた肉 どうふ みそ	牛乳	にんじん にら	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ きくらげ	米 ピーマン さとう かたくり粉	/ノエッグ マネー ごま油 ドレッシング ごま油
29月	牛乳 ごはん とり肉とこうやどうふの ほうれんそうとコーンのあえもの しらたまごのみそしる	とり肉 こうやどうふ 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん あおねぎ	もやし どうもろこし たまねぎ キャベツ	米 かたくり粉 さとう しらたまご	油
30火	牛乳 ごはん あじのこうみフライ おひたし じゃがいものみそしる	あじ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	ごまつな にんじん あおねぎ	キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油 ごま

# 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。

# 給食レシピ紹介

## < かみかみサラダ >

【材料】4人分

- ・れんこん … 50g
- ・ごぼう … 25g
- ・にんじん … 1/4本
- ・キャベツ … 100g
- ・アスパラガス … 2本
- ・お好みのドレッシング … 大さじ2

【作り方】

- ① れんこんは3mmのいちよう切り、ごぼうはさがきにして、水につけてあく抜きをする。鍋にれんこん、ごぼうを入れ、ひたひたになるまで水を入れ、しょうゆ、さとうを小さじ1ずつ入れて煮て冷ます。
- ② にんじん、キャベツはせん切り、アスパラガスは1cm幅に切る。ゆでて冷ます。
- ③ ①と②をお好みのドレッシングであえる。

## < ABC スープ >

アルファベットのマカロニが入ったコンソメ味のスープです。

【材料】4人分

- ・水 … 3カップ
- ・たまねぎ … 1こ
- ・にんじん … 1/4本
- ・しめじ … 1/2株
- ・ホールコーン … 25g
- ・アルファベットマカロニ … 15g
- ・チンゲンサイ … 1/2株
- ・コンソメ … 1こ(5g程度)
- ・塩 … 小さじ1/4
- ・こしょう … 少々

【作り方】

- ① たまねぎはスライス、にんじんは短冊切り、しめじは小房にわけ、チンゲンサイは1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、にんじんを入れて火にかける。沸騰したら、たまねぎ、しめじを入れて煮る。
- ③ 材料に火が通ったら、コーン、アルファベットマカロニを入れて煮る。
- ④ マカロニがやわらかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味付けをして、仕上げにチンゲンサイを入れてひと煮立ちさせる。

使用する野菜は、旬のものやお好みのものに変えてもおいしいですよ!

