

令和8年度 6月分 中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献立名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
1 月	ごはん 牛乳 大阪しるのみそ汁 ホキの竜田揚げ キャベツのごま酢炒め	ごはん 里いも 白ごま ごま油 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ ちくわ みそ ホキの竜田揚げ	こんにゃく 三度豆 大阪しるな キャベツ 大根 にんじん 青ねぎ
2 火	ごはん 発酵乳 豚肉と厚揚げの煮物 じゃこピーマン 厚焼き卵	ごはん じゃがいも 片栗粉 白ごま サラダ油	発酵乳 厚揚げ 厚焼き卵 ちりめんじゃこ 平天 豚肉	こんにゃく 三度豆 大根 たけのこ にんじん ピーマン
3 水	食パン 牛乳 鶏肉とねぎの和風スパゲティー わかめとツナのサラダ 豚肉とズッキーニのマヨ風炒め	食パン スパゲティー サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 わかめ まぐろ油漬 豚肉 鶏肉	豆苗 きゅうり スズキーニ たまねぎ 有機にんじん 白ねぎ パプリカ エリンギ
4 木	ごはん 牛乳 舞茸スープ 豚キムチ にんじんナムル	ごはん ねりごま ごま油 サラダ油	牛乳 わかめ 豚肉 焼豚 ハム	たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にら にんじん 白菜キムチ 太もやし レタス まいだけ
5 金	ピラフ 牛乳 コンソメスープ じゃがいものオープン焼き たこと大麦のバジルソテー	アルファ化米 クリスタル サラダ油 大麦 じゃがいも オリーブ油	牛乳 鶏肉 たこ ベーコン	にんじん たまねぎ グリンピース 枝豆 キャベツ ホールコーン にんにく パプリカ しめじ 粉パセリ バジルペースト ブロッコリー
8 月	ごはん 発酵乳 くすきりと鶏肉の煮物 ひじきの炒り煮 あじナゲット ふりかけ	ごはん くすきり サラダ油 天ぷら油	発酵乳 豆腐 うすあげ ひじき あじナゲット 鶏肉	こんにゃく たまねぎ にんじん 青ねぎ 白菜
9 火	玄米ごはん 牛乳 みそけんちん汁 豚肉の揚げがらめ きゅうりの酢の物	玄米ごはん 里いも 片栗粉 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ みそ わかめ 豚肉 サラダチキン	こんにゃく きゅうり 白ねぎ ごぼう 小松菜 土しょうが 大根 たまねぎ にんじん
10 水	減量ごはん 牛乳 鶏塩ラーメン 焼豚としめじの中華炒め 揚げギョウザ	減量ごはん 中華麺 白ごま ごま油 サラダ油 天ぷら油	牛乳 焼豚 鶏肉 ぎょうざ	土しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく 白ねぎ 青ねぎ 水菜 しめじ
ときめき	ごはん 有機ビーツ入りカレー 南め豚とブロッコリーのペペロンチーノ さけとにんじんのソテー	ごはん 小麦粉 じゃがいも オリーブ油 サラダ油	さけフレーク 南め豚 ウインナー	グリンピース たまねぎ にんじん チンゲンサイ ホールコーン にんにく 有機ビーツ ブロッコリー エリンギ ブルーベリー ケチャップ
12 金	ごはん 牛乳 サンラータン 豚肉とにらのスタミナ炒め 中華風肉団子	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油 ラー油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム ミートボール	土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ ケチャップ にんじん にんにく もやし しいたけ にら
15 月	ごはん 発酵乳 冬瓜のみそ汁 鶏肉の照り煮 ピリ辛きゅうり ミニフィッシュ	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	発酵乳 豆腐 うすあげ ミニフィッシュ かまぼこ 鶏肉 みそ	きゅうり 土しょうが 青ねぎ とうがん にんじん 白ねぎ
16 火	玄米ごはん 牛乳 八宝菜 しゅうまい もやしの煮物	玄米ごはん 片栗粉 ごま油	牛乳 かまぼこ 豚肉 焼豚 しゅうまい	三度豆 土しょうが たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 太もやし ヤングコーン にんじん 白菜 しいたけ
17 水	減量ごはん 牛乳 わかめうどん パラパラかき揚げ 五目大豆	減量ごはん 小麦粉 うどん さつまいも サラダ油 天ぷら油	牛乳 大豆 昆布 わかめ かまぼこ ちくわ 鶏肉	こんにゃく ごぼう たけのこ たまねぎ にんじん 青ねぎ 干しいたけ
18 木	食パン 牛乳 ミネストローネ ミートボールのマヨ風焼き キャベツとツナのカレー炒め	食パン マカロニ じゃがいも 白いんげん豆 オリーブ油 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 まぐろ油漬 ベーコン ミートボール	キャベツ セロリ たまねぎ トマト ホールコーン にんじん エリンギ にんにく パプリカ トマトピューレ ケチャップ 粉パセリ 粉バジル
19 金	鶏めし 牛乳 だんご汁 だし厚揚げ 小松菜のごま和え	アルファ化米 クリスタル すいとん 里いも ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 平天 みそ	グリンピース しめじ こんにゃく ごぼう 小松菜 大根 にんじん 青ねぎ
22 月	麦ごはん 発酵乳 おづみん麻婆 フルーツミックス ミニ肉まん	麦ごはん 片栗粉 ごま油 ラー油	発酵乳 大豆 豆腐 合ミンチ みそ ミニ肉まん	土しょうが たまねぎ にんじん 白菜 ピーマン みかん 黄桃 パイン ナタデココ
23 火	ごはん 牛乳 沢煮椀 あじの塩焼き 切干大根の炒め物 ふりかけ	ごはん 片栗粉 ごま油	牛乳 うすあげ あじ 平天 鶏肉	ごぼう 大根 切干大根 にんじん 青ねぎ しめじ
24 水	食パン 牛乳 ナポリタンスパゲティー 牛肉とエリンギのサルタート シンブルサラダ	食パン スパゲティー オリーブ油 サラダ油	牛乳 牛肉 ウインナー	キャベツ きゅうり 小松菜 たまねぎ ホールコーン 粉バジル にんじん にんにく ピーマン パプリカ エリンギ ケチャップ
ときめき	ごはん 貝だくさん汁 なすとピーマンの炒め煮 たらの天ぷら	ごはん 新じゃがいも サラダ油 天ぷら油	平天 豚肉 オーガニックみそ うすあげ たらの天ぷら	ズッキーニ なす にんじん 青ねぎ ピーマン えのきたけ
26 金	ごはん 牛乳 ひき肉じゃが ひじきとキャベツの炒め物 いわしの梅煮	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 うすあげ ひじき いわしの梅煮 花かつお ちくわ 合ミンチ	こんにゃく グリンピース 青ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん
29 月	ごはん 牛乳 かき玉みそ汁<卵除去可能> 和風炒め 焼きかぼちゃ	ごはん 白ごま サラダ油	牛乳 豆腐 うすあげ みそ かまぼこ サラダチキン 卵	三度豆 かぼちゃ キャベツ 小松菜 たまねぎ にんじん しめじ
30 火	ごはん 牛乳 関東煮 キャベツとコーンの酢の物 にんじんとツナの炒め物	ごはん じゃがいも オリーブ油	牛乳 厚揚げ がんもどき わかめ まぐろ油漬 ちくわ ごぼう天 牛肉	こんにゃく キャベツ にんじん きゅうり 大根 ホールコーン

食品名称	アレルギー
ミートボール	小麦 鶏肉 豚肉
すいとん	小麦
大豆	大豆
あじナゲット	小麦 大豆
いわしの梅煮	小麦 大豆
鮭フレーク	さけ 大豆
厚焼き卵	小麦 卵 大豆
ぎょうざ	小麦 豚肉
たらの天ぷら	小麦
ホキの竜田揚げ	小麦 大豆
しゅうまい	小麦 大豆 豚肉
ミニ肉まん	小麦 大豆 豚肉 ごま
テンメンジャン	小麦 ごま 大豆

(6月分給食予定回数 22回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
	830Kcal	31.1g	総エネルギー 30%以下	450 mg	4.5 mg	300μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg
今月の栄養量	750	16.4	27	376	3.3	250	0.49	0.48	28



ときめき給食の紹介



★6月11日「子どもの目の日」

「6歳で視力1.0」という願いを込めて、6月10日が『こどもの目の日』と制定されました。目に良い食材を食べて目の健康について考えましょう。

★6月25日「旬の野菜」

ズッキーニは、初夏から夏が旬の野菜です。見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。加熱すると甘みが増します。



食育の日献立

★6月19日(金)

大分県の郷土料理「鶏めし」

大分県では、とり天、鶏汁など鶏肉を使った料理がたくさんあります。鶏めしは、祭りの日などハレの日には欠かせない料理です。

