

6月 学校給食献立表

～旬の食材～
Melon
メロン

令和7年6月
石岡市立八郷学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		
児童	生徒								
2 (月)	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						629 811
	とりそばろ	とり肉 大豆			しょうが グリンピース	砂糖	しょうゆ 酒 和風だし	27.3 35.3	
	キャベツのごましようゆあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま しょうゆ	2.1 2.6	
	ゆうきだいこんのみそしる	とり肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ たまねぎ	パン粉	煮干しだし		
3 (火)	きなこあげパン		大豆			パン 砂糖	油	塩	
	牛乳		牛乳						594 762
	マカロニサラダ			にんじん	とうもろこし きゅうり	マカロニ	油 ドレッシング	酢 塩 こしょう	22.7 28.5
	ゆうきかぶいりポトフ	ウインナー		にんじん	かぶ たまねぎ	じゃがいも		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	2.4 3.2
	ごさかなアーモンド		いわし			砂糖	アーモンド ごま しょうゆ		
4 (水)	ゆうきまいのごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						616 778
	ぶたにくとたけのこのみそいため	ぶた肉 みそ 赤みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たけのこ	こんにやく 砂糖	ごま油 ごま しょうゆ テンメンジャン	25.2 30.5	
	おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ えのきたけ		ごま油 しょうゆ みりん	1.9 2.3	
	にらたまじる	たまご とうふ		にら	たまねぎ	でん粉	かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩		
5 (木)	ちゃんぽんめん(ソフトめん)	さつまあげ ぶた肉		にんじん こまつな	もやし えのきたけ しょうが	ソフトめん	油	ちゃんぽんスープの素 中華スープ 鶏だし こしょう	
	牛乳		牛乳						596 762
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり だいこん		ごま ごま油 しょうゆ	23.8 29.3	
	カステラ	たまご				小麦粉 砂糖 はちみつ ゼラメ糖			3.2 4.1
6 (金)	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						619 764
	いかのねぎしおやき	いか			しょうが にんにく ねぎ	砂糖	ごま ごま油 酒 しょうゆ 塩 こしょう	29.5 33.7	
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにやく 砂糖	油 しょうゆ 和風だし	2.5 2.9	
	とんじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	酒 煮干しだし		
9 (月)	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						640 798
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 大豆		にんじん	ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油 テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ 塩 鶏だし 酒	22.7 27.6	
	キャベツのちゅうかあえ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま 酢 しょうゆ	2.1 2.6	
10 (火)	*レモンゼリー				レモン	砂糖		ナタデココ	
	まるパン					パン			
	牛乳		牛乳						627 799
	てりやきハンバーグ	とり肉			たまねぎ	砂糖 でん粉 パン粉		しょうゆ 酒 みりん	24.4 30.3
	いんげんサラダ(マヨネーズ)			いんげん にんじん	キャベツ きゅうり		(マヨネーズ)		2.6 3.3
11 (水)	コーンクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ とうもろこし			ポタージュ ベンジャメルソース こしょう	
	むぎごはん					ごはん むぎ			
	牛乳		牛乳						638 781
	いわしのうめに	いわし			梅	砂糖		しょうゆ	25.7 28.9
	こまつなのごまあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま しょうゆ みりん	2.5 2.9	
12 (木)	じゃがいものみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	ねぎ ほししいたけ	じゃがいも		煮干しだし	
	ミニコッペパン					パン			
	牛乳		牛乳						612 813
	やきそば	ぶた肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	中華めん	油	こしょう 焼きそばソース オイスターソース	24.0 30.8
	かいそうサラダ		海そう	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにやく	ドレッシング		3.2 4.3
13 (金)	*ヨーグルト		ヨーグルト						
	けいはん(ごはん ぐ スープ)	とり肉 たまご		にんじん	ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん 砂糖		酒 塩 しょうゆ みりん しょうゆ 中華スープ 鶏だし	706 886
	牛乳		牛乳						25.0 30.3
16 (月)	さつまいものあまだれあえ					さつまいも	油 ごま 大学いものタレ		2.4 3.0
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						627 807
	ぼうぎょうざ	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉			21.4 27.5
	ゆうききゅうりのナムル			にんじん	もやし きゅうり		ごま油 ごま 鶏だし 塩	2.3 2.7	
17 (火)	キムチみそしる	ぶた肉 生あげ みそ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ		ごま油 キムチ 和風だし		
	ミルクパン		脱脂粉乳			パン 砂糖			
	牛乳		牛乳						622 833
	オムレツ(パッケチャップ)	たまご				砂糖	(パッケチャップ)		22.7 29.5
	スパゲッティサラダ	ベーコン		アスパラガス	きゅうり	スパゲッティ	油 ドレッシング	塩 こしょう	3.3 4.3
	やさいスープ	なると		にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム			しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	

【スタディーメニュー】
小1国語：おおきな かぶ

歯と口の健康週間
よくかんで食べよう！

【スタディーメニュー】
中2社会：桃山文化

郷土料理～鹿児島県～

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子 を整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			児童	生徒
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 ・砂糖	油脂類			
18 (水)	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とり肉		にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク ケチャップ コンソメ	670	846
	牛乳		牛乳						23.5	29.7
	ブロッコリーのサラダ (わふうドレッシング)			ブロッコリー にんじん	とうもろこし		(ドレッシング)		2.1	2.6
	メロン				メロン					
19 (木)	ごもくうどん(ソフトめん)	ぶた肉 なんと 油あげ		にんじん	ねぎ ほししいたけ	ソフトめん		かつおだし 昆布だし 酒 みりん しょうゆ 塩	660	822
	牛乳		牛乳						23.9	29.3
	もやしときゅうりのあえもの			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ	3.6	4.5
	ミルクドーナツ	たまご	牛乳			小麦粉	油			
20 (金)	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳							
	とうふハンバーグおろしソース	とり肉 とうふ			だいこん たまねぎ	パン粉		だいこんおろしソース	671	804
	さんしょくあえ			こまつな にんじん	とうもろこし			かつお節ドレッシング	23.9	27.4
23 (月)	みそけんちんじる	とり肉 とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ ほししいたけ	さといも	油	煮干しだし	2.4	2.8
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	あじわふうフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	しょうゆ	648	814
24 (火)	キャベツとえだまめのサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ たまねぎ		ドレッシング		23.0	27.6
	ゆうきたまねぎのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	たまねぎ			煮干しだし	2.0	2.5
	くろパン					パン 黒砂糖				
	牛乳		牛乳							
25 (水)	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖		ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	596	786
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		22.3	28.4
	*ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			2.1	2.9
	ごはん					ごはん				
26 (木)	牛乳		牛乳							
	あつあげのそぼろいため	ぶた肉 生あげ 大豆			たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ こしょう トウバンジャン	624	798
	はるさめサラダ			にんじん	もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし	21.9	27.2
	わかめスープ	とうふ	わかめ		たまねぎ ほししいたけ			中華スープ チキンがらスープ しょうゆ	2.2	2.7
27 (金)	しょくパン(ミルククリーム)					パン	(ミルククリーム)			
	牛乳		牛乳							
	たらのトマトアクアパッツァ	たら		トマト パセリ	たまねぎ		油	白ワイン 塩 こしょう トマトソース しじみだし	616	774
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし		油 (ドレッシング)	酢 こしょう	25.0	29.9
30 (月)	オニオンスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ		油	コンソメ 塩 こしょう	2.5	3.2
	ごはん					ごはん				
	*はっこう乳		はっこう乳							
	とりにくのレモンに	とり肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 塩 しょうゆ	647	789
31 (火)	だいこんサラダ(しおドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり		(ドレッシング)		23.3	27.4
	たまごスープ	たまご とうふ なんと		こまつな	たまねぎ ほししいたけ	でん粉		中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	2.6	3.1
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
32 (水)	*やさとなっとう	なっとう						(タレ、からし)	644	793
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉		にんじん にら	にんにく たまねぎ		ごま油	生姜焼きのタレ 酒 みりん	28.0	32.3
	こまつなのみそしる	とうふ 油あげ みそ		こまつな にんじん	えのきたけ			煮干しだし	2.3	2.7
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3・4年生)、中学生のものです。 *印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。								栄養基準値	650	830
＜今日の石岡市の食材＞米 卵 小松菜 きゅうり わさび たまねぎ キャベツ にら アスパラガス									26.8	34.2
									2.0	2.5

※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3・4年生)、中学生のものです。

*印は学校配送となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。

<今月の石岡市の食材>米、卵、小松菜、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、にら、アスパラガス

<今月の有機農産物>米、きゅうり、だいこん、かぶ、たまねぎ 

～スタディーメニュー・小1国語「おおきな かぶ」～

「うんとこしょ、どっこいしょ」おじいさんからはじまって、おばあさん、孫、犬、ねこ、そして最後にねずみと加わり、やっとかぶは抜けました。あきらめないで努力することやみんなで協力することの大切さを教えてくれるお話です。

～スタディーメニュー・中2社会・歴史・桃山文化～

カステラは、戦国時代から安土桃山時代にかけて盛んに行われた南蛮貿易でポルトガル人によって伝えられました。当時のカステラは、スペインに古くから栄えた「カステリヤ王国のお菓子」として長崎の人々に紹介されました。



給食センターだより

◆◆よくかむことの効果◆◆



今月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることを意識しましょう。噛み応えのある食べ物(玄米・大きく切った肉・生野菜・きのこ類など)を食べましょう。食事の後は歯磨きをして、歯や口の健康を保ちましょう。

食べすぎを防ぐ

食事に適度な時間がかかるので、ちょうどよい量が満腹感を感じられます。

脳を活性化する

噛んだ時の振動があごから頭に伝わり、頭の働きがよくなるといわれています。

消化・吸収を助ける

食べ物が細くなり、口の中でだ液とよく混ざるので、胃腸での消化・吸収がよくなります。

むし歯を予防する

だ液がよく出るので、口の中に食べ物が残りにくくなります。

