

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) 児童
		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		
1 (月)	ごはん					ごはん			625 23.3 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	たらのフライ(ソース)	たら				パン粉	油	(ソース)	
	キャベツとさやいんげんのごまあえ			さやいんげん にんじん	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ	
とうにゅうみそしる	ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ しめじ				和風だし	
2 (火)	コッペパン(ブルーベリージャム)					パン (ブルーベリージャム)			622 23.3 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ハンバーグシャリアピンソース	ぶた肉 とり肉			たまねぎ にんにく しょうが レモン		油 バター	酒 みりん しょうゆ	
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			玉ねぎドレッシング	
ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう		
3 (水)	ごはん					ごはん			612 24.6 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ	さとう でんぷん	ごま 油	酒 しょうゆ	
	さんしょくナムル			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢	
かわワントンスープ	とり肉		にんじん	ねぎ たまねぎ しょうが	小麦粉	ごま油	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
4 (木)	むぎごはん					麦 ごはん			607 26.7 1.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いかのてりやき	いか					油	しょうゆ みりん	
	カルシウムサラダ	豆腐	わかめ いわし チーズ	小松菜	キャベツ えだまめ			和風ドレッシング しょうゆ	
すいとんじる	とり肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	小麦粉		しょうゆ かつおだし		
5 (金)	ちゃんぽんめん(ちゅうかめん)	ぶた肉 えび なると		にんじん	キャベツ ねぎ しょうが にんにく	中華めん でんぷん	油	酒 豚骨ラーメンスープの素 中華スープの素 しょうゆ 酒 塩	641 24.3 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり たまねぎ	じゃがいも		コーンクリームドレッシング	
カステラ		鶏卵			さとう 小麦粉				
8 (月)	ごはん					ごはん			611 22.8 1.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	こまつなまんじゅう	ぶた肉			キャベツ 小松菜	小麦粉			
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油		
とうふのちゅうかに	豆腐 ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース 干しいたけ	さとう でんぷん		中華スープの素 しょうゆ 塩		
9 (火)	コッペパン					パン			594 21.0 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	たちうおフライ(ソース)	たちうお				パン粉	油	(ソース)	
	カラフルサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			イタリアンドレッシング 塩	
アルファベットオニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ じゃがいも		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
10 (水)	ごはん					ごはん			605 24.8 1.6
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	*なっとう	なっとう						たれ からし	
	りっちゃんサラダ	ハム かつお節	塩こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油	しょうゆ 酢	
ぐだくさんとじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ	こんにゃく じゃがいも		和風だし		
11 (木)	ごはん					ごはん			624 20.7 2.1
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			天ぷら粉	油		
	チャプチェ	ぶた肉		小松菜 にんじん	しょうが にんにく 干しいたけ りんご	春雨 さとう	ごま ごま油 油	しょうゆ 酒 豆板醤	
にらたまじる	鶏卵		にら にんじん	干しいたけ	でんぷん		かつおだし しょうゆ 塩 酒		
12 (金)	ココアあげパン					パン さとう	油	ココアパウダー	591 24.7 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とりにくとペンネのクリームに	とり肉 ベーコン えび	脱脂粉乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ	マカロニ 小麦粉	油 バター	酒 塩 スープストック こしょう	
ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ油づけ		ブロッコリー 赤パプリカ	キャベツ 黄パプリカ			ごまドレッシング		
15 (月)	タコライス(ごはん タコライスのぐ やさい)	ぶた肉 大豆		トマト	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん さとう でんぷん	油	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース チリパウダー 酢	630 23.6 2.2
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	わかめめかぶスープ		わかめ めかぶ	にんじん	干しいたけ たまねぎ ねぎ	春雨	ごま	中華スープの素 塩 こしょう しょうゆ	
	*ヨーグルト		ヨーグルト						
16 (火)	メープルパン					パン メープルシロップ			612 21.7 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	メンチカツ(ソース)	ぶた肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	(ソース)	
	ゆうきうティッシュサラダ				キャベツ きゅうり ティッシュ レモン			マヨネーズ風調味料 塩 こしょう	
ゆうきかぶのスープ	ベーコン		小松菜 にんじん	かぶ たまねぎ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
17 (水)	ゆうきまいのごはん					ごはん			633 23.7 1.5
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いわしのカレーみそに	いわし みそ				さとう		カレー粉	
	ゆうきやさいのあさづけ	かつお節		ピーツ	大根 かぶ きゅうり			浅漬けの素 塩	
ゆうきたまねぎとしんじゃがいものそぼろに	とり肉		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	じゃがいも こんにゃく さとう	油	和風だし しょうゆ		

カミカミ献立
よくかんで食べよう!

【スタディメニュー】
中学2年社会・歴史
桃山文化

ごはんにくとやさいを
のせながら
食べましょう

【スタディメニュー】
小学1年国語
おきかぶ

有機食材の献立

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				
		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			
18(木)	ごはん						ごはん		631 25.4 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくのてりやき	とり肉			しょうが		さとう	油		しょうゆ みりん 酒
	ひじきのいらず	ベーコン 大豆	ひじき	にんじん 赤パプリカ さやいんげん	黄パプリカ		さとう	油		しょうゆ みりん 和風だし
	まごわやさしいみそしる	生揚げ みそ	わかめ	小松菜	大根 ねぎ えのきたけ	じゃがいも	ごま	かつおだし		
19(金)	しるなしたんたんめん(ソフトめん)	ぶた肉 大豆 みそ 豆乳		にんじん いら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ	ソフトめん でんぶん	ごま油 ごま	チキンからスープ テンメンジャン 豆板醤 しょうゆ	642 25.7 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス ブロッコリー	きゅうり とうもろこし			塩ドレッシング		
	ひゅうがなつゼリー				日向夏	さとう				
22(月)	ごはん					ごはん			622 24.1 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	チンジャオロース	ぶた肉		ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ	さとう でんぶん	油	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープの素		
	かつおぶしとじゃこのてづくりふりかけ	かつお節	いわし			さとう	ごま	しょうゆ 酒 みりん		
23(火)	ごはん					ごはん			621 24.3 3.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	やきそば	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	中華めん	油	こしょう 焼きそばソース オイスターソース		
	チキンナゲット(児:2こ、職:3こ)	とり肉				小麦粉	油			
24(水)	なつやさいカレーライス(ごはん なつやさいカレー)	ぶた肉		にんじん ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす とうもろこし	ごはん じゃがいも	油	カレー粉 カレールウ	640 21.9 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	めだまやき	鶏卵		パセリ			油	こしょう		
	ハムとだいこんのサラダ	ハム かつお節		にんじん	大根 きゅうり		油	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
25(木)	ごはん					ごはん			623 25.0 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのこうみやき	さば			しょうが ねぎ	さとう	油	酒 しょうゆ 豆板醤		
	おかかマヨネーズあえ	かつお節		さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも		マヨネーズ風調味料 しょうゆ		
26(金)	くろパン					パン 黒糖			621 22.6 2.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	スパゲッティナポリタン	ハム		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油	トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	えだまめソテー	ベーコン		にんじん	えだまめ スッキーニ キャベツ		バター	塩 こしょう		
29(月)	けいはん(むぎごはん けいはんのぐ スープ)	とり肉 鶏卵		にんじん さやいんげん	干ししいたけ 大根 ねぎ レモン	麦 ごはん さとう でんぶん	ごま	しょうゆ みりん 和風だし チキンからスープ 中華スープの素 酒 塩	625 19.9 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	もちもちおいも	鶏卵				でんぶん 小麦粉 さつまいも さとう	油			
30(火)	ごはん					ごはん			584 23.5 2.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	はっこうにゅう		発酵乳							
	チリビーンズ	ぶた肉 大豆			たまねぎ にんにく		油	トマトケチャップ 中濃ソース チリパウダー 塩 こしょう		
コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロードレッシング			
じゃがいもポタージュ	ベーコン 牛乳		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉		油	スープストック 塩 こしょう		
※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。								650		
								栄養基準値	26.8	
								2.0未満		

<今月の石岡市の食材> キャベツ、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、にら、ねぎ、みそ、豚肉、米
 <今月の石岡市の有機農産物> きゅうり、小松菜、にんじん、大根、かぶ、たまねぎ、ラディッシュ、スキニーニ、ピーズ、キャベツ、米

～スタディーメニュー・中学2年社会・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。
 ～スタディーメニュー・小学1年国語「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。

給食センターだよ!

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。
 食べるときは「よくかむ」ことを意識して、食後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



健康な体づくりは「よくかむ」ことから!



『よくかむ』ことで得られる効果

① よくかますと唾液がよく出て、消化を助ける。
 ② 脳の血流がよくなる。
 ③ 噛む力が強くなる。
 ④ 体温が上がる。虫歯予防。

*資料引用: 全国学校給食協会 月刊「学校給食」2025年5月号