



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal)	
		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			たんぱく質(g)	食塩(g)
		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
1 (月)	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)				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ハンバーグシャリアピソース	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	622	826
	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	23.3	29.6
	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	2.8	3.7
2 (火)	ごはん					ごはん				
	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)	625	752
	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	23.3	26.8
	とうにゅうみそしる	ぶた肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ しめじ			和風だし	2.2	2.6
3 (水)	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 でんぶん	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	817
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.3	30.9
	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	2.6	3.3
	カステラ		鶏卵			さとう 小麦粉				
	むぎごはん					麦 ごはん				
4 (木)	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		675	829
	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	23.0	27.2
	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	1.6	1.9
	ごはん					ごはん				
5 (金)	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 でんぶん	ごま 油	酒 しょうゆ	612	775
	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	24.6	30.7
	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	2.2	2.7
	コッペパン					パン				
8 (月)	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)	594	793
	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	21.0	27.4
	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	2.6	3.5
	ごはん					ごはん				
9 (火)	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			611	766
	しおこんぶあえ			塩こんぶ	キャベツ きゅうり		ごま ごま油		22.8	27.2
	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 でんぶん		中華スープの素 しょうゆ 塩	1.8	2.2
	ココアあげパン					パン さとう	油	ココアパウダー		
10 (水)	ミニミルクパン(中学校のみ)									
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくとパンネのクリームに	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	591	850
	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	24.7	33.4
	ごはん					ごはん			1.9	2.8
11 (木)	ぎゅうにゅう(コーヒーシロップ)		牛乳			ごはん (コーヒーシロップ)				
	いかのてりやき		いか				油	しょうゆ みりん	603	752
	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	24.9	30.5
	にらたまじる	鶏卵		にら にんじん	干しいたけ	でんぶん		かつおだし しょうゆ 塩 酒	2.1	2.6
	ごはん					ごはん				
12 (金)	ぎゅうにゅう		牛乳							
	*なっとう	なっとう						たれ からし	605	748
	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	24.8	29.3
	ぐたくさんとんじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ えのきたけ	こんにやく じゃがいも		和風だし	1.6	2.0
	ごはん					パン				
15 (月)	メープルパン					パン メープルシロップ				
	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)	612	766
	ゆうきうラディッシュサラダ				キャベツ きゅうり ラディッシュ レモン			マヨネーズ風調味料 塩 こしょう	21.7	26.1
	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	2.8	3.5
16 (火)	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 でんぶん	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	784
	ぎゅうにゅう		牛乳						23.6	28.3
	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	2.2	2.7
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
	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 にら	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	チキンがらスープ テンメンジャン 豆板醤 しょうゆ	642	836
17 (水)	ぎゅうにゅう		牛乳						25.7	33.2
	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	2.1	2.7
	ひゅうがなつゼリー				日向夏	さとう				

【スタディメニュー】
中学2年社会・歴史
桃山文化

カミカミ献立
よくかんで食べよう!

【スタディメニュー】
小学1年国語
おきな かぶ

ごはんにごとやさいを
のせながら食べましょう

日(曜)	献立名	主な材料						調味料他	エネルギー(kcal)			
		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			たんぱく質(g)			
		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		
18(木)	ごはん							ごはん				
	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	613	765		
	ひじきのいりどりに	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	26.9	32.4		
	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	2.0	2.6		
19(金)	ゆうきまいのごはん	有機食材の献立						ごはん				
	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	633	782		
	ゆうきやさいのあさづけ	かつお節		ビーツ	大根 かぶ きゅうり			浅漬けの素 塩	23.7	27.3		
22(月)	ゆうきたまねぎとしんじやがいものそばろに	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 こんにやく さとう	油	和風だし しょうゆ	1.5	1.9		
	コッペパン							パン				
	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	621	859		
23(火)	チキンナゲット(児:2こ、生・職:3こ)	とり肉				小麦粉	油		24.3	32.5		
	ゆうきこまつなのサラダ			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	しょうゆ 酢	3.1	4.3		
	ごはん							ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳									
24(水)	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	622	790		
	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	24.1	29.8		
	えびだんごスープ	えび 魚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ	春雨 でんぶん		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	2.4	3.1		
	くろパン							パン 黒糖				
25(木)	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	621	841		
	えだまめソテー	ベーコン		にんじん	えだまめ スキニーニ キャベツ		バター	塩 こしょう	22.6	29.8		
26(金)	えだまめソテー	ベーコン		にんじん	えだまめ スキニーニ キャベツ		バター	塩 こしょう	2.7	3.8		
	ごはん							ごはん				
	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	641	799		
29(月)	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	23.5	28.1		
	とうがんとみそしる	油揚げ みそ		にんじん	とうがん ねぎ			和風だし	2.3	2.9		
	なつやすまいカレーライス(ごはん なつやすまいカレー)	ぶた肉		にんじん ビーマン 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	804		
	ぎゅうにゅう		牛乳									
30(火)	めだまやき	鶏卵		パセリ			油	こしょう	21.9	26.1		
	ハムとだいきんのサラダ	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	2.5	3.1		
	コッペパン							パン				
	はっこうにゅう		発酵乳									
2025(月)	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	584	804		
	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	23.5	31.4		
	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	2.8	3.8		
	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 チキンがらスープ 中華スープの素 酒 塩	625	755		
2025(火)	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	19.9	24.0		
※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、小学校中学生(3、4年生)、中学生のものです。 *印は学校配達となります。献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。									26.8	34.2		
<p><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</p> <p><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、ビーツ、キャベツ、米</p>									2.0未満	2.5未満		

※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、小学校中学生(3、4年生)、中学生のものです。
*印は学校配達となります。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> 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、ビーツ、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。

給食センターだより

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. よくかまずにのみこんでいない? → のうみぞさん
2. まんぷくサイニングが脳に伝わって食はずぎを防ぐ! → ごちそうさま
3. 脳が活発に働けるようになって勉強もはかどるよ! → スラッシュ
4. かむってすこいね! → 体温が上がる、消化を助ける、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