

6月 学校給食献立表

～旬の食材～
Green beans
さやいんげん

令和8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		
							調味料他	児童	生徒
1 (月)	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	たらフライ(パック中濃ソース)	たら 卵白				パン粉 小麦粉	油 (パックソース)	614 22.2	746 25.6
	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	砂糖	ごま しょうゆ みりん	2.3	2.7
	なすのみそしる	油あげ とうふ みそ			なす たまねぎ ねぎ		かつおだし		
2 (火)	コッペパン(いちごジャム)					パン (いちごジャム)			
	牛乳		牛乳						
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉	粉チーズ		たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油 コクと風味のデミグラスソース	586 23.6	766 30.1
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり		イタリアンドレッシング	3.0	4.0
	ゆうきやさいのスーフ	ベーコン		にんじん こまつな	かぶ		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
3 (水)	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉			たまねぎ ねぎ にんにく	ごま油	やわらかい生姜焼きを作る タレ 酒 みりん	615 23.8	777 29.2
	だいこんサラダ(塩中華ドレッシング)			にんじん	だいこん きゅうり	ごま	(塩中華ドレッシング)	2.1	2.6
	ワンタンスープ		とり肉	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しょうが	小麦粉	中華スープの素 しょうゆ 塩 しょうゆ		
4 (木)	ちゃんぽんめん(ソフトめん)	ぶた肉 なんと さつまあげ		にんじん こまつな	ぶなしめじ しょうが	ソフトめん	油 ちゃんぽんスープの素 こしょう 中華スープの素 鶏だし	597 24.3	763 29.9
	牛乳		牛乳					3.4	4.4
	たくあんあえ			にんじん	きゅうり キャベツ たくあん	砂糖	ごま 酢 塩		
	カステラ	たまご				砂糖 小麦粉 はちみつ			
5 (金)	むぎごはん					ごはん むぎ			
	牛乳		牛乳						
	いかのてりやき	いか				砂糖	しょうゆ みりん 酒	582 25.9	743 32.2
	もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油 酢 しょうゆ	1.9	2.4
	すいとんじる	とり肉 油あげ		にんじん こまつな	だいこん ねぎ	小麦粉	しょうゆ 塩 かつおだし		
8 (月)	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	ポークシュウマイ(小2個、中3個)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉	塩	596 24.1	762 30.3
	しおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり	ごま ごま油	塩	2.2	2.8
	とうふのちゅうかに	とうふ とり肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが ほししいたけ	砂糖 でん粉 小麦粉	油 トウバンジャン しょうゆ 中華スープの素 オイスターソース		
9 (火)	きなこあげパン	きなこ				パン 砂糖	油 塩		
	牛乳		牛乳						
	マカロニサラダ(マヨネーズ)			にんじん	きゅうり	マカロニ	油 酢 塩 しょうゆ (マヨネーズ)	593 18.7	760 23.3
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし		ベジタブルソース 塩 しょうゆ ポタージュ	1.9	2.4
10 (水)	ゆうきまいのごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	とりそぼろ	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	595 26.5	751 32.4
	ごまずあえ	ちくわ	わかめ		きゅうり キャベツ	砂糖	ごま しょうゆ 酢	2.8	3.5
	ゆうきたんだいこんのみそしる	油あげ みそ		にんじん	たんだいこん ねぎ		かつおだし		
11 (木)	くらパン					パン 黒砂糖	カラメル		
	牛乳		牛乳						
	スパゲッティナポリタン	ベーコン		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 ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	627 23.0	841 29.8
	こまつなのサラダ(たまねぎドレッシング)	ツナ		にんじん こまつな	もやし とうもろこし	ごま	(たまねぎドレッシング)	3.0	4.0
12 (金)	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	ちくわのいそべあげ(小1個、中2個)	ちくわ たまご	青のり			小麦粉 でん粉	油	647 21.0	845 27.5
	ごぼうサラダ			にんじん	きゅうり ごぼう		油 酢 しょうゆ ごまクリーム ドレッシング	1.8	2.5
	にくだんごとなまあげのスープ	あつあげ とり肉		にら にんじん	ねぎ ほししいたけ たまねぎ	パン粉 でん粉	しょうゆ 中華スープの素 チキンからスープ 塩 こしょう		
15 (月)	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	* やさとなっとう	なっとう					(タレ からし)	662 25.0	815 28.8
	にくじゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	砂糖 こんにやく じゃがいも	油 しょうゆ 和風だし	2.5	3.0
	メンマあえ				もやし キャベツ メンマ	砂糖	ごま ごま油 酢 しょうゆ		
16 (火)	まるパン					パン			
	牛乳		牛乳						
	コロッケ(パック中濃ソース)	牛肉			たまねぎ	じゃがいも パン粉	油 (パックソース)	613 18.3	732 21.8
	ゆうきやさいのサラダ				キャベツ ラディッシュ きゅうり		コーンクリームドレッシン グ	3.0	3.6
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト	セロリ たまねぎ	じゃがいも	オリーブ油 コンソメ しょうゆ 塩		
17 (水)	むぎごはん					ごはん むぎ			
	牛乳		牛乳						
	さばのしおやき	さば					塩	596 25.3	749 31.0
	ゆうきやさいのあさづけサラダ			にんじん	だいこん ビーツ きゅうり	ごま	ゆずドレッシング	2.0	2.5
	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 ねぎ		煮干しだし		

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】
小1国語：おおきな かぶ

【スタディーメニュー】
中2社会：桃山文化

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 (木)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉 油あげ		にんじん	ねぎ	砂糖 ソフトめん		かつおだし しょうゆ 塩 和風だし 酒 いりこだし	638	798
	牛乳		牛乳						25.2	30.6
	アスパラガスのサラダ			にんじん アスパラガス	きゅうり キャベツ			塩中華ドレッシング	3.2	4.0
	いちごむしパン	たまご	牛乳			小麦粉 砂糖 油		ミルメークいちご		
19 (金)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	ローストチキン	とり肉			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	630	763
	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	砂糖	油	しょうゆ 和風だし	25.2	28.7
22 (月)	ごまみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	こんにやく じゃがいも	ごま	煮干しだし	2.4	2.8
	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	あげぎょうざ(小2個、中3個)	とり肉 大豆			キャベツ しょうが にんにく	砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油	しょうゆ	595	766
23 (火)	パンサンスー	ハム			もやし きゅうり	砂糖 春雨	ごま油	しょうゆ 酢 からし	20.5	25.5
	たまごスープ	たまご	わかめ	にんじん こまつな	ほししいたけ	でん粉		しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	2.4	3.0
	コッペパン					パン				
	牛乳		牛乳							
24 (水)	やきそば	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	中華めん	油	焼きそばソース オイスター ソース こしょう	626	828
	こまつなのポンずあえ			こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ ポン酢	26.0	32.9
	チーズ		チーズ						3.0	4.0
	ゆうきスッキーニいりカレーライス (ごはん ゆうきスッキーニいりカレー)	とり肉		にんじん	たまねぎ スッキーニ にんにく グリンピース	ごはん じゃがいも	油	バーモントカレーフレーク ケチャップ コンソメ コータスカレードウ	645	807
25 (木)	牛乳		牛乳						22.1	26.4
	めだまやき	たまご					油	ゼラチン	2.6	3.1
	こんにやくサラダ(わふうドレッシング)		わかめ	にんじん	きゅうり とうもろこし	こんにやく		(和風ドレッシング)		
	ホットドッグ (きれめいりコッペパン ウィンナー)	ウィンナー		トマト	たまねぎ にんにく	砂糖 パン	油	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
26 (金)	牛乳		牛乳						626	805
	ポテトサラダ			にんじん	グリンピース とうもろこし きゅうり	じゃがいも	油	酢 塩 こしょう マヨネーズ風調味料	22.4	27.6
	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		しょうゆ 塩 こしょう スープストック	3.4	4.2
	ごはん					ごはん				
29 (月)	牛乳		牛乳							
	さけのりしおフライ	さけ	青のり			小麦粉 パン粉	油	塩 こしょう	633	766
	チキンとコーンのサラダ	とり肉			キャベツ とうもろこし きゅうり		油	酢 しょうゆ パンパンジーソース	24.6	28.3
	こまつなのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん こまつな				かつおだし	2.6	3.0
30 (火)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳							
	コッペパン					パン				
	牛乳		牛乳							
30 (火)	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	587	768
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			ごまクリームドレッシング	25.0	31.5
	*ヨーグルト		ヨーグルト						2.2	2.9

※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。

<6月:石岡市の食材> 小松菜 玉ねぎ きゅうり キャベツ にら ねぎ みそ 米 卵 豚肉(ごま切れ)



栄養基準値

650
26.8

830
34.2

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。



<6月・石岡市の食材> 小松菜、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、にら、ねぎ、みそ、米、卵、豚肉(こま切れ)

<6月・石岡市の有機食材> きゅうり、短大根、にんじん、かぶ、玉ねぎ、大根、ラディッシュ、スッキーニ、ビーツ、キャベツ、小松菜、米



～スタディーメニュー・小1国語「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。

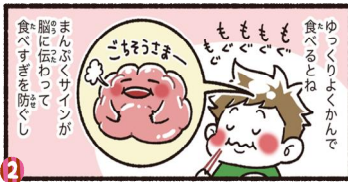
～スタディーメニュー・中2社会・歴史・桃山文化～

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

健康な体づくりは『よくかむ』ことから！

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。



*資料引用：全国学校給食協会 月刊「学校給食」2025年5月号