

# 6月の予定献立表

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)		6月8日(月)	
ごはん 牛乳 鶏肉のみかん照り焼き たぬき汁		ごはん 牛乳 野菜コロッケ きゃべつのかつおあえ 豚汁		ビビンバ 牛乳 トッポギ入りスープ		ごはん 牛乳 五目豆腐 ごぼうのきんぴら		味つけコッペパン 牛乳 白身魚の オニオンマヨネーズ焼き 野菜スープ		ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいものみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80g	米	80g	米	80g	米	80g	味付けパン	1こ	米	80g
牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本	牛乳	1本
鶏肉	60g	野菜コロッケ	1こ	牛肉	35g	鶏ミンチ	25g	白身魚角切(ホキ)	60g	鶏肉	60g
酒	1g	揚げ油	10g	サラダ油	0.5g	サラダ油	0.5g	塩	0.2g	板こんにゃく	30g
みりん	1g	キャベツ	40g	おろしにんにく	0.2g	にんじん	10g	こしょう	0.02g	にんじん	5g
濃口しょうゆ	1g	にんじん	5g	濃口しょうゆ	1g	たまねぎ	30g	白ワイン	1g	土しょうが	0.3g
濃口しょうゆ	3g	濃口しょうゆ	2g	さとう	0.7g	干しいたけ	0.4g	たまねぎ	25g	酒	1g
マーマレード	10g	さとう	0.3g	切干大根	1g	とうふ	100g	パセリ(乾)	0.05g	酢	2g
水	2g	糸かつお	1g	太もやし	30g	青ねぎ(八幡産)	5g	米粉	2g	濃口しょうゆ	3.5g
にんじん	10g	豚肉	10g	小松菜	20g	さとう	2g	ノンエッグマヨネーズ	9g	さとう	2g
だいこん	15g	にんじん	10g	にんじん	7g	塩	0.3g	とろけるチーズ	10g	みりん	1g
板こんにゃく	15g	ごぼう	10g	濃口しょうゆ	4g	濃口しょうゆ	4g	マフィンカップ	1こ	水	10g
油揚げ	5g	だいこん	15g	さとう	0.7g	酒	1g	豚肉	15g	片栗粉	0.5g
さつま揚げ	10g	板こんにゃく	10g	コチュジャン	1g	チキンスープ	5g	たまねぎ	30g	にんじん	5g
カットえのき	8g	青ねぎ	5g	ごま油	0.2g	サラダ油	1g	にんじん	10g	たまねぎ(八幡産)	20g
土しょうが	0.5g	八幡のみそ	9g	白いりごま	1g	片栗粉	2g	ホールコーン	7g	油揚げ	5g
青ねぎ(八幡産)	5g	八幡の白みそ	3g	牛乳	1本	水	20g	薄口しょうゆ	3g	じゃがいも	30g
薄口しょうゆ	2g	けずりぶし	2g	鶏肉	15g	豚肉	10g	塩	0.4g	青ねぎ(八幡産)	5g
濃口しょうゆ	1g	水	100g	たまねぎ(八幡産)	20g	ごぼう	25g	こしょう	0.02g	八幡のみそ	9g
けずりぶし	2g			にんじん	10g	にんじん	10g	チキンスープ	8g	八幡の白みそ	3g
塩	0.1g			太もやし	20g	突きこんにゃく	15g	水	100g	けずりぶし	2g
水	100g			トッポギ	15g	三度豆	10g			水	100g
片栗粉	1g			にら	5g	さとう	1.5g				
				土しょうが	0.5g	濃口しょうゆ	3g				
				塩	0.5g	みりん	1g				
				こしょう	0.02g	サラダ油	1g				
				薄口しょうゆ	2g						
				けずりぶし	2g						
				水	100g						

わくわく給食  
「韓国料理」

～今年度のわくわく給食テーマ:「世界の料理」～  
 6月は、「韓国料理」をとりあげます。  
 日本でもおなじみの「ビビンバ」は、韓国語で混ぜご飯を意味します。野菜がたっぷりはいって、給食でも人気があります。  
 「トッポギ入りスープ」には、うるち米で作ったトッポギ(韓国の餅)が入っています。もちもちした食感で、食べ応えのあるスープです。

6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)		6月15日(月)		6月16日(火)	
発芽玄米入りごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ もやしのあえもの 根菜汁		ドライカレー 牛乳 キャベツとハムのサラダ		ゆかりご飯 牛乳 筑前煮 野菜のすまし汁		パプリカピラフ 牛乳 鶏肉のレモン風味焼き ABCスープ		ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの 担々スープ		ごはん 牛乳 味付けのり又はふりかけ そばろ肉じゃが 切干大根と枝豆のサラダ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	75g	米	75g	米	80g	米	80g	米	80g	米	80g
発芽玄米	5g	麦	5g	ゆかり	2g	鶏肉	20g	牛乳	1本	牛乳	1本
牛乳	1本	ターメリック	0.1g	牛乳	1本	たまねぎ	10g	豚肉	30g	味付けのり	1袋
さわら	1切	豚ミンチ	30g	鶏肉	30g	黄パプリカ	5g	キャベツ	50g	すこやかふりかけ おかか	1袋
濃口しょうゆ	2g	牛ミンチ	30g	ごぼう	15g	赤パプリカ	5g	にんじん	15g	発芽玄米ふりかけ	1袋
酒	1g	塩	0.2g	にんじん	10g	濃口しょうゆ	1g	たまねぎ	20g	豚ミンチ	20g
片栗粉	3g	こしょう	0.03g	たけのこ	10g	塩	0.3g	太もやし	10g	にんじん	20g
米粉	2g	にんじん	20g	サイコロこんにゃく	20g	こしょう	0.05g	おろしにんにく	0.1g	たまねぎ	50g
揚げ油	4g	たまねぎ	70g	さつま揚げ	10g	サラダ油	0.5g	塩	0.3g	じゃがいも	80g
ちくわ	8g	塩	0.5g	三度豆	5g	チキンスープ	10g	こしょう	0.02g	系こんにゃく	20g
太もやし	25g	こしょう	0.02g	サラダ油	0.5g	牛乳	1本	濃口しょうゆ	2g	三度豆	5g
小松菜	15g	コリアンダー	0.01g	さとう	2g	鶏肉	60g	オイスターソース	1g	さとう	3g
にんじん	8g	カルダモン	0.01g	濃口しょうゆ	4g	塩	0.1g	サラダ油	1g	濃口しょうゆ	6g
酢	1.5g	カレー粉	0.6g	みりん	0.5g	こしょう	0.02g	鶏ミンチ	20g	みりん	1g
さとう	1.5g	赤ワイン	2g	けずりぶし	2g	おろしにんにく	0.1g	緑豆春雨	7g	けずりぶし	1g
濃口しょうゆ	2.5g	トマトケチャップ	8g	水	40g	白ワイン	0.5g	白ねぎ	3g	水	30g
豚肉	10g	トマトピューレ	6g	鶏肉	15g	オリーブ油	0.5g	おろしにんにく	0.5g	切干大根	6g
にんじん	15g	サラダ油	3g	たまねぎ	30g	濃口しょうゆ	0.3g	土しょうが	1g	ホールコーン	10g
ごぼう	10g	米粉	2g	にんじん	10g	たまねぎ	20g	酒	0.6g	むぎ枝豆	5g
板こんにゃく	15g	牛乳	1本	小松菜	20g	濃口しょうゆ	2g	トウバンジャン	0.06g	にんじん	5g
とうふ	30g	キャベツ	40g	薄口しょうゆ	3g	さとう	2g	サラダ油	0.5g	さとう	0.5g
青ねぎ(八幡産)	5g	ピッコロハム(チキン)	10g	塩	0.2g	レモン果汁	1g	ホールコーン	3g	酢	1g
塩	0.5g	にんじん	10g	けずりぶし	2g	水	2g	合わせみそ	4.5g	濃口しょうゆ	2g
薄口しょうゆ	3g	塩	0.2g	水	100g	ベーコン	10g	さとう	0.4g	サラダ油	0.3g
けずりぶし	2g	こしょう	0.02g			にんじん	10g	濃口しょうゆ	2g		
水	100g	酢	1g			たまねぎ	30g	薄口しょうゆ	0.5g		
		ノンエッグマヨネーズ	8g			ABCマカロニ	5g	酒	0.6g		
						塩	0.4g	塩	0.05g		
						こしょう	0.03g	チンゲンサイ	10g		
						薄口しょうゆ	2g	白ねぎ	3g		
						チキンスープ	8g	太もやし	10g		
						水	100g	白すりごま	1g		
						パセリ(乾)	0.03g	けずりぶし	1.3g		
								水	100g		

かみかみ献立

セレクト給食

【セレクト給食】  
 味付けのり・おかか・ふりかけの3種類の中から、好きなものを選んでいただきます。

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。  
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)		6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)	
ごはん 牛乳 プリプリ中華炒め 春雨スープ		ごはん 牛乳 赤魚の塩麹焼き 万願寺とうがらしの炊いたん 野菜のみそ汁		コッペパン チョコジャム 牛乳 フライドチキン 洋風スープ		ごはん 牛乳 麻婆なす 五目スープ		しょうがごはん 牛乳 鶏肉とちくわの照り焼き えのきのすまし汁		ごはん 牛乳 肉豆腐 にんじんのしりしり	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	コッペパン	1 こ	米	80 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	チョコジャム	1 こ	牛乳	1 本	新しょうが	2 g	牛乳	1 本
鶏肉	40 g	赤魚塩麹漬	1 切	牛乳	1 本	豚ミンチ	25 g	油揚げ	5 g	豚肉	30 g
土しょうが	1 g	サラダ油	0.3 g	鶏肉	60 g	ガーリックパウダー	0.05 g	薄口しょうゆ	2 g	焼き豆腐	60 g
おろしにんにく	0.2 g	万願寺とうがらし	30 g	こしょう	0.03 g	こしょう	0.02 g	酒	1 g	にんじん	8 g
酒	1 g	油揚げ	5 g	ジンジャーパウダー	0.03 g	土しょうが	0.5 g	塩	0.4 g	たまねぎ	50 g
濃口しょうゆ	2 g	ちりめんじゃこ	5 g	ガーリックパウダー	0.03 g	なす	40 g	牛乳	1 本	ふ	5 g
サラダ油	1 g	酒	1 g	バジル	0.02 g	にんじん	15 g	鶏肉	50 g	青ねぎ(八幡産)	10 g
にんじん	10 g	さとう	1 g	カレー粉	0.3 g	たまねぎ	30 g	酒	0.5 g	サラダ油	1 g
サイコロこんにやく	25 g	濃口しょうゆ	2 g	濃口しょうゆ	2 g	たけのこ	10 g	濃口しょうゆ	1 g	濃口しょうゆ	2 g
三度豆	5 g	けずりぶし	1 g	赤ワイン	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ちくわ	10 g	薄口しょうゆ	2 g
うずら卵	20 g	水	10 g	片栗粉	8 g	サラダ油	1 g	板こんにやく	15 g	さとう	2 g
さとう	1 g	にんじん	10 g	揚げ油	7 g	赤みそ	3 g	白ねぎ	15 g	みりん	1 g
トウバンジャン	0.1 g	たまねぎ	30 g	ベーコン	10 g	トウバンジャン	0.1 g	さとう	2 g	けずりぶし	1 g
濃口しょうゆ	1.5 g	太もやし	15 g	にんじん	8 g	ごま油	0.2 g	みりん	1 g	水	30 g
薄口しょうゆ	1 g	小松菜	20 g	たまねぎ	20 g	塩	0.2 g	濃口しょうゆ	3 g	にんじん	40 g
酢	0.5 g	八幡のみそ	9 g	キャベツ	20 g	濃口しょうゆ	2 g	水	15 g	ツナオイル漬け	25 g
片栗粉	1 g	八幡の白みそ	3 g	塩	0.4 g	さとう	0.5 g	カットわかめ	0.3 g	さとう	0.5 g
ごま油	0.5 g	けずりぶし	2 g	こしょう	0.02 g	チキンスープ	2 g	たまねぎ	20 g	薄口しょうゆ	1 g
豚肉	10 g	水	100 g	薄口しょうゆ	1 g	水	10 g	カットえのき	10 g	酒	2 g
にんじん	10 g			チキンスープ	8 g	片栗粉	1 g	にんじん	10 g	塩	0.1 g
たまねぎ	20 g			ローリエ	0.01 g	鶏肉	15 g	青ねぎ	5 g	こしょう	0.03 g
太もやし	15 g			水	100 g	土しょうが	0.3 g	薄口しょうゆ	3 g	サラダ油	0.3 g
普通春雨	7 g					にんじん	10 g	塩	0.2 g		
青ねぎ(八幡産)	5 g					たまねぎ	20 g	けずりぶし	2 g		
塩	0.4 g					にら	5 g	水	100 g		
こしょう	0.02 g					太もやし	20 g				
薄口しょうゆ	3 g					薄口しょうゆ	4 g				
けずりぶし	2 g					塩	0.3 g				
水	100 g					こしょう	0.02 g				
						けずりぶし	2 g				
						水	100 g				

**八幡食育の日**

「一汁二菜」の  
和食献立です。

6月25日(木)		6月26日(金)		6月29日(月)		6月30日(火)	
ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け たまねぎのみそ汁		小型パン 牛乳 ミートスパゲティ コーンのサラダ		豚丼 牛乳 きやべつのみそ汁		ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの煮物 もやしの炒め物	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	小型パン	1 こ	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	豚肉	40 g	牛乳	1 本
あじ	1 切	スパゲティ	25 g	たまねぎ	60 g	鶏肉	30 g
米粉	3 g	牛肉ミンチ	30 g	青ねぎ(八幡産)	7 g	じゃがいも	50 g
片栗粉	5 g	サラダ油	0.5 g	にんじん	7 g	厚揚げ	30 g
揚げ油	4 g	塩	0.3 g	糸こんにやく	25 g	たまねぎ	40 g
たまねぎ	20 g	こしょう	0.02 g	濃口しょうゆ	7 g	にんじん	15 g
にんじん	5 g	ナツメグ	0.02 g	さとう	3 g	三度豆	10 g
さとう	2 g	オールスパイス	0.02 g	みりん	2 g	酒	1 g
濃口しょうゆ	1 g	たまねぎ	60 g	牛乳	1 本	さとう	3 g
酢	3 g	にんじん	20 g	キャベツ	30 g	濃口しょうゆ	5 g
水	3 g	トマトケチャップ	8 g	油揚げ	5 g	みりん	2 g
たまねぎ	20 g	トマトピューレ	6 g	カットえのき	5 g	けずりぶし	1 g
小松菜	10 g	ウスターソース	2 g	にんじん	10 g	水	40 g
油揚げ	5 g	赤ワイン	2 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	ピッコロハム(チキン)	10 g
にんじん	10 g	ポニルコーン	20 g	八幡のみそ	9 g	にんじん	10 g
カットしめじ	8 g	キャベツ	30 g	八幡の白みそ	3 g	太もやし	30 g
八幡のみそ	9 g	にんじん	10 g	けずりぶし	2 g	小松菜	20 g
八幡の白みそ	3 g	サラダ油	1 g	水	100 g	塩	0.1 g
けずりぶし	2 g	酢	1 g			こしょう	0.02 g
水	100 g	濃口しょうゆ	1 g			濃口しょうゆ	1 g
		塩	0.1 g			サラダ油	0.5 g
		こしょう	0.02 g				

6月4日～10日は  
「歯と口の健康週間」です。

毎日歯磨きをしましょう。

**歯みがきは 体を守る 最前線**

●8020運動を止めよう  
●歯磨きも、歯の健康を保つ  
●一生自分の歯で食べよう  
●歯みがきで心と体を健やかに

歯と口の健康週間 令和8年6月4日～10日

6月の平均栄養量		
区分	小学校	中学校
エネルギー	605kcal	737kcal
たんぱく質	26.4g	31.4g

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。  
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。