



6月給食予定表

令和8年度
志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
こんだて	③ごまドレサラダ ①むぎごはん ②かみかみデミシチュー	③ほうれんそうオムレツ ④あじさいゼリー ①ごはん ②やさいのスープに	③とりとポテのチリソース ①コッパン ②ふわふわたまごスープ	③かつおしぐれに ①ごはん ②ぐたくさんこんさいじる	③じゃがチーズ ①ごはん ②とうふのちゅうかに
エネルギー(kcal)	小 649 中 772	小 675 中 756	小 672 中 854	小 632 中 751	小 644 中 743
たんぱく質(g)	23.6 28.1	19.8 21.5	26.3 32.7	22.0 25.9	25.6 29.1
主に体を作る食品	1群 ②ぶたにく 2群 牛乳 ②スキムミルク	②★ベーコン ③たまご 牛乳	②★ベーコン とうふ ②たまご ③とりにく 牛乳 ②チーズ	②あぶらあげ みそ ③かつお 牛乳	②ぶたにく とうふ ③★ベーコン 牛乳 ③チーズ
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②ブロッコリー トマト 4群 ②たまねぎ しめじ ③キャベツ きゅうり コーン	②にんじん パセリ ③ほうれんそう ②たまねぎ コーン キャベツ ④ぶどう	②にんじん ②パセリ ②たまねぎ コーン ③しょうが にんにく	②にんじん ほうれんそう ②だいこん れんこん ぶかねぎ こんにゃく ③たまねぎ コーン えだまめ しょうが	②にんじん ③いんげん ②③たまねぎ ②キャベツ たけのこ ②きくらげ ぶかねぎ
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも こむぎこ ③さとう 6群 ②あぶら ★マーガリン ③いりごま ねりごま	①こめ ②じゃがいも ③かたくりこ ④さとう みずあめ ③あぶら	①パン ②マカロニ パンこ ③かたくりこ じゃがいも さとう ③あぶら	①こめ ③さとう ③あぶら	①こめ ②さとう かたくりこ ③じゃがいも ②③あぶら ③★マヨネーズ
調味料	②塩 ③しょう油 ピーナツ油の素 チミグラスソース クチャップ カスターソース 赤ワイン チキンブイヨン ③酢 しょう油	②しょう油 コンソメ 鶏がらスープ 塩 ③しょう油 ④塩	②白ワイン 鶏がらスープ コンソメ 塩 ③しょう油 ④クチャップ しょう油 トウバンジャン みりん 酢	③みりん しょう油	②しょう油 鶏がらスープ ④オリーブオイル ③酒 しょう油 塩 ③しょう油
家庭でとってみたい食品	魚介類・豆類	緑黄色野菜・海藻類	淡色野菜・きのこ類	肉類・いも類	魚介類・種実類
一口メモ	デミシチューには、スキムミルクが入っています。カルシウムが豊富で、まろやかさも増します。	じゃがいもは、土の中で茎が膨らんだものです。細い茎が枝分かれして、その先端にじゃがいもがついています。	とりとポテのチリソースは、ケチャップの酸味とトウバンジャンの辛味がマッチしてご飯が進む味付けになっています。	かつおは春から夏にかけて旬を迎える魚です。鉄やたんぱく質が豊富に含まれています。	豆腐は何かから作られるか知っていますか？豆腐は大豆から作られます。
こんだて	③カムカムソテー ①むぎごはん ②ぶたじゃがキムチ	③てつじんサラダ ①ごはん ②ちくぜんに	③ブロッコリーのソテー ④プチたいやき ①コッパン ②とりにくのクリームに	③ドライカレー ①ごはん ②ミネストローネ	③きゅうりとわかめのすのもの ①えだまめ しそごはん ②すきやきふうに
エネルギー(kcal)	小 628 中 742	小 609 中 717	小 648 中 799	小 694 中 825	小 594 中 728
たんぱく質(g)	27.2 32.9	23.0 27.0	31.5 37.9	29.0 34.3	25.5 30.6
主に体を作る食品	1群 ②③ぶたにく ②あつあげ ③★さつまあげ 2群 牛乳 ③くわがめ	②とりにく ②あつあげ ★ちくわ 牛乳 ③ひじき	②とりにく ③★ウインナー ④あすき ②ぎゅうにゅう 牛乳 ②スキムミルク チーズ	②★ウインナー ③ぶたにく だいす 牛乳 ③チーズ	②ぶたにく とうふ あつあげ 牛乳 ③わかめ
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②にら 4群 ②たまねぎ こんにゃく キムチ(はくさい) ③えだまめ きりぼしだいこん しめじ	②③にんじん ②いんげん ②ごぼう こんにゃく れんこん しいたけ ③キャベツ コーン	②③にんじん ②アスパラ ③ブロッコリー ②キャベツ たまねぎ マッシュルーム ③コーン	②③にんじん ②パセリ トマト ③ピーマン ②③たまねぎ ②キャベツ ③にんにく	②③にんじん ①えだまめ しそ ②たまねぎ だいすもやし ②こんにゃく ぶかねぎ ③きゅうり しょうが
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ むぎ ②じゃがいも ②③さとう 6群 ②③あぶら	①こめ ②じゃがいも ②③さとう ②③あぶら	①パン ②じゃがいも ②④こむぎこ ④さとう ②③あぶら ②★マーガリン	①こめ ②マカロニ じゃがいも ③あぶら	②あぶら ③ごま
調味料	②酒 みりん しょう油 ③しょう油 酢 酒 みりん	②しょう油 みりん かつおだし ③酢 しょう油	②塩 ③しょう油 鶏がらスープ コンソメ ③しょう油 塩 ③しょう油 コンソメ ④塩 パーキングパウダー	③クチャップ 鶏がらスープ ③しょう油 塩 コンソメ ③カレー粉 クチャップ チミグラスソース トンカツソース コンソメ 赤ワイン	①塩 ②かつおだし 酒 みりん しょう油 ③酢 しょう油
家庭でとってみたい食品	乳製品・果物類	小魚類・緑黄色野菜	淡色野菜・種実類	魚介類・海藻類	緑黄色野菜・いも類
一口メモ	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今日は歯ごたえのある切り干し大根やきわがめも入っています。	鉄入サラダは、鉄分たっぷりのひじきとビタミンAたっぷりのにんじんが入ったサラダです。	ブロッコリーには、ビタミンCが多く含まれています。今年度、国が定める指定野菜に追加された野菜です。	ミネストローネとは、トマトを使ったイタリアの野菜スープです。	梅雨でじめじめした白が続くので、今日の酢の物は、さっぱりとした味付けにしました。
こんだて	④いわしのカリカリあげ ⑤きざみのり ①ごはん ②けいはんのく ③けいはんのしる	③もずくどん ①むぎごはん ②キャベツとにくだんこのスープ	③バナナッツ ①こがたコッパン ②たんたんめん	③まめやしナムル ①むぎごはん ②マーボーはるさめ	③しぶしらすのおちやいりそぼろ ①ごはん ②のっぺいじる
エネルギー(kcal)	小 691 中 798	小 615 中 731	小 673 中 869	小 645 中 759	小 620 中 746
たんぱく質(g)	29.8 34.6	24.3 29.0	27.7 34.7	23.2 26.9	25.9 30.3
主に体を作る食品	1群 ②とりにく ①たまご 2群 牛乳 ④いわし ⑤のり	②★ベーコン とりにく だいす ③ぶたにく 牛乳 ③もずく	②ぶたにく みそ ②③だいす 牛乳	②ぶたにく だいす みそ 牛乳	②とりにく あぶらあげ ③さけ たまご 牛乳 ②わかめ ③しらす
主に体の調子を整える食品	3群 ②にんじん ③はねぎ 4群 ②しいたけ だいこん ③④しょうが	②③にんじん ③ピーマン ②③たまねぎ ②しめじ キャベツ ③コーン しょうが	②にんじん チンゲンサイ ②たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ ②もやし しょうが にんにく ③バナナ	②③にんじん ②にら ③ほうれんそう ②たまねぎ たけのこ きくらげ しいたけ ②しょうが にんにく ③だいすもやし	②にんじん ②だいこん ごぼう こんにゃく ③えだまめ おちや
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ ②④さとう ④じゃがいも てんぷん こめこ 6群 ④あぶら	①こめ むぎ ②じゃがいも パンこ ②③さとう かたくりこ ③あぶら	①パン ②ちゃんぽんめん ②③さとう ③みずあめ はちみつ ②あぶら ねりごま すりごま ③カシューナッツ アーモンド	①こめ むぎ ②はるさめ ②③さとう ②③あぶら ③ごま	①こめ ②さといも かたくりこ ③さとう ③あぶら
調味料	②しょう油 みりん ③鶏がらスープ チキンブイヨン しょう油 酒 塩	②鶏がらスープ しょう油 塩 ③しょう油 みりん 酒	②トウバンジャン 酒 みりん テンメシジャン 鶏がらスープ ★バイタン 塩 ③しょう油 しょう油 ④塩	②トウバンジャン 酒 中華スープ しょう油 ③酢 しょう油 ④クチャップ トウバンジャン	②煮干しだし みりん しょう油 塩 ③しょう油 酒 みりん
家庭でとってみたい食品	肉類・淡色野菜	豆類・種実類	魚介類・いも類	魚介類・乳製品	緑黄色野菜・果物類
一口メモ	いんげん あまおろし きょうどりょうり 鶏飯は、奄美大島の郷土料理です。スープが軽いのでこぼさないように気を付けて食べましょう。	もずくは、おなかの調子を整える働きや美肌に役立つビタミンが含まれている食材です。	たんたんめん ちやうこせんしょうぼうしや めんりょう 担々麺は、中国四川省発祥の麺料理です。ごまの風味が特徴です。	だいず まめやしは大豆の種子を発芽させたものです。「豆もやし」とも呼ばれます。	きょう しぶしらすのおちや 今日は志布志産のしらすとお茶をつかっ使ったそぼろ料です。



6月給食予定表

令和8年度
志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

		月 22	火 23	水 24	木 25	金 26
こんだて	③カラフルサラダ	③たらとポテトのオーロラソース	③マカロニサラダ	③ただけのことぶたにくのたかないため	③キャベツのメンチカツ	
	①ごはん ②にくどうふ	①ごはん ②とうにゆういりみそしる	①コッパン ②ポトフ	①ごはん ②みそけんちんじる	①ひじきごはん ②ごまこんさいじる	
エネルギー(kcal)		小 589 中 718	小 670 中 822	小 601 中 765	小 601 中 706	小 641 中 735
たんぱく質(g)		23.4 27.5	23.1 27.2	30.0 37.6	24.9 29.5	24.7 27.5
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく とうふ みそ	②あぶらあげ とうにゆう ②③みそ ③たら	②とりにく だいず ★ウインナー	②とうふ あぶらあげ みそ ③ぶたにく ★さつまあげ	①とりにく あぶらあげ ②あつあげ ②みそ おから ③ぶたにく だいず
	2群	牛乳	牛乳 ②わかめ	牛乳	牛乳	牛乳 ①ひじき
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②いんげん	②③にんじん ②はねぎ	②③にんじん ②いんげん	②③にんじん ②はねぎ ③たかな	①②にんじん ②ごまつな
	4群	②たまねぎ ごぼう しいたけ こんにやく ②もやし しょうが ③きゅうり キャベツ コーン	②だいこん ③えだまめ	②たまねぎ キャベツ ③きゅうり コーン	②ごぼう だいこん しいたけ こんにやく ③ただけのこ たまねぎ	①ごぼう えだまめ ②だいこん ごぼう ②こんにやく ③キャベツ たまねぎ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②③さとう	①こめ ②③じゃがいも ③さとう	①パン ②じゃがいも ③マカロニ さとう	①こめ ②じゃがいも ③さとう	①こめ ③ばんこ かたくりこ さとう
	6群	③あぶら	③あぶら	③★マヨネーズ ごま	②③あぶら	①③あぶら ②ごま
調味料		②酒 しょうゆ みりん トウバンジャン ②オイスターソース ③しょうゆ 酢	②煮干しだし ③ケチャップ	②鶏がらスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ③しょうゆ	②煮干しだし ③酒 しょうゆ	①みりん 酒 しょうゆ 塩 ②かつおだし ③塩 コンソメ
家庭でとってほしい食品		緑黄色野菜・いも類	淡色野菜・果物類	魚介類・乳製品	海藻類・種実類	きのこ類・いも類
一口メモ	肉豆腐	たら	コッパン	竹の子	ひじき	
	にくどうふ 肉豆腐には、ごぼうも入っています。ごぼうは、食物繊維が豊富です。先端まで均一な太さで、ひげがなく、全体が固いものが、おいしいごぼうだそうです。	たらは、たんぱく身 さまざまな料理に使えます。また、身近な生物をたくさん食べることから「たらふく食べる」という言葉につながりました。	コッパンは大正時代に日本で生まれ、ほかのパンに比べて大量生産が可能です。給食で提供されるようになってから全国的に広まったといわれています。	竹の子を切ると、中にある白い粉の正体を知っていますか？実はアミノ酸の一種で、食べると集中力を高める効果もあります。	ひじきは、海藻の中でも特に鉄分とカルシウムが多く、成長期におすすぬ食材です。ご飯に混ぜ込み、食べやすい味付けにしています。	
こんだて	29	30	今月の有機野菜		ゴミの分別について	
	③とりのごまやき ④キャベツのしそあえ	③キャベツとツナのマヨあえ ④ヨーグルト(業者)	坊主しらすねぎ		残食調査について	
エネルギー(kcal)		小 631 中 742	小 630 中 795			
たんぱく質(g)		29.0 31.8	24.1 30.1			
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく とうふ ③とりにく	②ぶたにく みそ ③かつお	<p>かむことの効用</p> <p>ひ 肥満予防 み 味覚の発達 こ 言葉の発音ははっきり ぜ 全力投球 い 胃腸快調 が がん予防 は 歯の病気予防</p> <p>（学校食事研究会「よく噛む」8大効用）</p>		
	2群	牛乳	牛乳 ④ヨーグルト			
主に体の調子を整える食品	3群	②にんじん	②にんじん いんげん			
	4群	②こんにやく ごぼう ふかねぎ ③キャベツ きゅうり しそ	②きりほしだいこん こんにやく しいたけ ③キャベツ もやし			
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②さといも ④さとう	①こめ ②じゃがいも ②③さとう			
	6群	③あぶら ごま	②あぶら ③★マヨネーズ ごま			
調味料		②かつおだし 酒 しょうゆ 塩 ③酒 みりん しょうゆ ④塩	②酒 みりん しょうゆ かつおだし ③しょうゆ			
家庭でとってほしい食品		豆類・小魚類	海藻類・果物類			
一口メモ	キャベツ	わりほしだいこん 割干大根	<p>減らそう！ 食品ロス</p>			
	みなさんは、ビタミンUを知っていますか？ビタミンUとは、キャベツに含まれる成分で、胃腸の粘膜を守り、助けてくれる働きがあります。	わりほしだいこん 割干大根は、大根を太く縦に割って、干した乾物です。強い歯ごたえが特徴です。煮物や鍋、漬物にむいている食材です。				

残食調査について

6月22日(月)～26日(金)
Aコース(有明)の
小学校3・4年生と
中学校2年生を対象に
残食調査を実施します。

パン・ごはんは
ビニール袋へ、
おかずは入ってきた
容器に入れて
返しましょう★

今月の有機野菜

坊主しらすねぎ

ゴミの分別について

(中身を出して資源袋へ)
(汚れている場合はさっと洗う)
6/2(火) あじさいゼリー
6/10(水) ブチたい焼き
6/15(月) きざみのり

(業者さんが配送・回収)
6/30(火) ヨーグルト

弥生時代の牟弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひ 肥満予防
み 味覚の発達
こ 言葉の発音ははっきり
ぜ 全力投球
い 胃腸快調
が がん予防
は 歯の病気予防

(学校食事研究会「よく噛む」8大効用)