



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
(B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カムカムソテー | ③かつおしぐれに | ③じゃがチーズ | ③ほうれんそうオムレツ ④あじさいゼリー | ③とりとポテトのチリソース |
| エネルギー(kcal) | 小 628 中 742 | 小 632 中 751 | 小 644 中 743 | 小 675 中 756 | 小 672 中 854 |
| たんぱく質(g) | 27.2 32.9 | 22.0 25.9 | 25.6 29.1 | 19.8 21.5 | 26.3 32.7 |
| 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くさわかめ | ②あぶらあげ みそ ③かつお | ②ぶたにく とうふ ③★ベーコン | ②★ベーコン ③たまご | ②★ベーコン とうふ ②たまご ③とりにく |
| 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 きりほしだいこん しめじ | 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 | 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 |
| 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 ③さとう | ①こめ ②さとう かたくりこ ③じゃがいも | ①こめ ②じゃがいも ③かたくりこ ④さとう みずあめ | 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 |
| 調味料 | ②酒 みりん しょうゆ ③しょうゆ 酢 酒 みりん | ②かつおだし ③みりん しょうゆ | ②しょうゆ 鶏がらスープ ②オリーブオイル ③酒 しょうゆ 塩 こしょう | ②しょうゆ コンソメ 鶏がらスープ 塩 こしょう ③塩 | ②白ワイン 鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう ③ケチャップ しょうゆ トウバンジャン みりん 酢 |
| 家庭でとってほしい食品 | 乳製品・果物類 | 肉類・いも類 | 魚介類・種実類 | 緑黄色野菜・海藻類 | 淡色野菜・きのこ類 |
| 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さわかめも入っています。 | 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。 | 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。 | とりとポテトのチリソースは、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。 |
| こんだて | ③こまドレサラダ | ③ドライカレー | ③きゅうりとわかめのすのもの | ③てつじんサラダ | ③ブロッコリーのソテー ④プチたいやき |
| エネルギー(kcal) | 小 649 中 772 | 小 694 中 825 | 小 594 中 728 | 小 609 中 717 | 小 648 中 799 |
| たんぱく質(g) | 23.6 28.1 | 29.0 34.3 | 25.5 30.6 | 23.0 27.0 | 31.5 37.9 |
| 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★ウインナー ③ぶたにく だいす | ②ぶたにく とうふ あつあげ | ②とりにく ②あつあげ ★ちくわ | ②とりにく ③★ウインナー ④あずき ②きゅうにゅう |
| 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 | 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 | 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 | 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 |
| 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いりこま ねりこま | ①こめ ②マカロニ じゃがいも ③あぶら | ①こめ ①②③さとう ②あぶら ③こま | 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 |
| 調味料 | ②塩 こしょう ビーフシチューの素 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース 赤ワイン チキンフィヨン ③酢 しょうゆ | ②ケチャップ 鶏がらスープ こしょう 塩 コンソメ ③カレー粉 ケチャップ デミグラスソース 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 しょうゆ ③酢 しょうゆ | ②しょうゆ みりん かつおだし ③酢 しょうゆ | ②塩 こしょう 鶏がらスープ コンソメ ③しょうゆ 塩 こしょう コンソメ ④塩 ベーキングパウダー |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚介類・豆類 | 魚介類・海藻類 | 緑黄色野菜・いも類 | 小魚類・緑黄色野菜 | 淡色野菜・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。 | 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日が続くので、今日の酢の物は、さっぱりとした味付けにしました。 | 鉄人サラダは、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。 |
| こんだて | ③カラフルサラダ | ③まめもやしナムル | ③しぶしらすのおちあいりそぼろ | ③もずくどん | ③バナナッ |
| エネルギー(kcal) | 小 589 中 718 | 小 645 中 759 | 小 620 中 746 | 小 615 中 731 | 小 673 中 869 |
| たんぱく質(g) | 23.4 27.5 | 23.2 26.9 | 25.9 30.3 | 24.3 29.0 | 27.7 34.7 |
| 主に体を作る食品 | 1群 ②ぶたにく とうふ みそ 2群 牛乳 | ②ぶたにく だいす みそ | ②とりにく あぶらあげ ③さけ たまご | ②★ベーコン とりにく だいす ③ぶたにく | ②ぶたにく みそ ②③だいす |
| 主に体の調子を整える食品 | 3群 ②③にんじん ②いんげん 4群 ②たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく ②もやし しょうが ③きゅうり キャベツ コーン | 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 おちあ | 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 |
| 主にエネルギーとなる食品 | 5群 ①こめ ②③さとう 6群 ③あぶら | ①こめ むぎ ②はるさめ ②③さとう | ①こめ ②さいとも かたくりこ ③さとう | 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 ねりこま すりこま ③カシューナッツ アーモンド |
| 調味料 | ②酒 しょうゆ みりん トウバンジャン ②オリーブオイル ③しょうゆ 酢 | ②トウバンジャン 酒 中華スープ しょうゆ ケチャップ ③酢 しょうゆ トウバンジャン | ②煮干しだし みりん しょうゆ 塩 ③しょうゆ 酒 みりん | ②鶏がらスープ しょうゆ 塩 ③しょうゆ みりん 酒 | ②トウバンジャン 酒 みりん デンメツジャン 鶏 がらスープ ★白タン 塩 こしょう しょうゆ ③塩 |
| 家庭でとってほしい食品 | 緑黄色野菜・いも類 | 魚介類・乳製品 | 緑黄色野菜・果物類 | 豆類・種実類 | 魚介類・いも類 |
| 一口メモ | 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。 | 大豆もやしは大豆の種子を発芽させたもやしです。「豆もやし」とも呼ばれます。 | 今日は志布志産のしらすとお茶を使ったそぼろ丼です。 | 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。 | 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。 |



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
(B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 | ④いわしのカリカリあげ ⑤きざみのり | ③た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 | ③たらとポテトのオーロソース | ③マカロニサラダ | |
| | ①ごはん ②けいはんのぐ ③けいはんのしる | 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 | ①ごはん ②とうにゅういり みそしる | ①コッパン ②ポトフ | |
| エネルギー(kcal) | | 小 691 中 798 | 小 601 中 706 | 小 641 中 735 | 小 670 中 822 | 小 601 中 765 |
| たんぱく質(g) | | 29.8 34.6 | 24.9 29.5 | 24.7 27.5 | 23.1 27.2 | 30.0 37.6 |
| 主に体を作る食品 | 1群 | ②とりにく たまご | 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 だいす | ②あぶらあげ とうにゅう ②③みそ ③タラ | ②とりにく だいす ★ウインナー |
| | 2群 | 牛乳 ④いわし ⑤のり | 牛乳 | 牛乳 ①ひじき | 牛乳 ②わかめ | 牛乳 |
| 主に体の調子を整える食品 | 3群 | ②にんじん ③はねぎ | ②③にんじん ②はねぎ ③たかな | ①②にんじん ②こまつな | ②③にんじん ②はねぎ | ②③にんじん ②いんげん |
| | 4群 | ②しいたけ だいこん ③④しょうが | ②ごぼう だいこん しいたけ こんにゃく ③たけのこ たまねぎ | ①ごぼう えだまめ ②だいこん ごぼう ②こんにゃく ③キャベツ たまねぎ | 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 |
| 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 でんぷん こめこ | 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 | 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 |
| | 6群 | ④あぶら | ②③あぶら | ①③あぶら ②ごま | ③あぶら | ③★マヨネーズ ごま |
| 調味料 | | ②しょうゆ みりん ③鶏からスープ チキンブイヨン しょうゆ 酒 塩 | 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 | ②煮干しだし ③ケチャップ | ②鶏からスープ コンソメ しょうゆ 塩 こしょう ③しょうゆ |
| 家庭でとってほしい食品 | | 肉類・淡色野菜 | 海藻類・種実類 | きのこ類・いも類 | 淡色野菜・果物類 | 魚介類・乳製品 |
| 一口メモ | | 鶏飯 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。 | 竹の子 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 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。 | たら たらは、淡泊な身で様々な料理に使いやすい魚です。また、身近な生物をたくさん食べることから「たらぶく食べる」という言葉に繋がりました。 | コッパン 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。 |
| こんだて | ③キャベツとツナのマヨあえ ④ヨーグルト(業者) | ③とりのごまやき ④キャベツのしそあえ | こんげつ ゆうきやさい 今月の有機野菜 | | ごみの分別について | |
| | ①ごはん ②ほしだいこんのみそに | ①ごはん ②さわにわん | ぼうず 坊主しらすねぎ | | <p>(中身を出して資源袋へ) (汚れている場合はさっと洗う)</p> <p>6/4(木) あじさいゼリー 6/12(金) プチたい焼き 6/22(月) きざみのり</p> <p>(業者さんが配送・回収) 6/29(月) ヨーグルト</p> | |
| エネルギー(kcal) | | 小 630 中 795 | 小 631 中 742 | | | |
| たんぱく質(g) | | 24.1 30.1 | 29.0 31.8 | | | |
| 主に体を作る食品 | 1群 | ②ぶたにく みそ ③かつお | ②ぶたにく とうふ ③とりにく | | | |
| | 2群 | 牛乳 ④ヨーグルト | 牛乳 | | | |
| 主に体の調子を整える食品 | 3群 | ②にんじん いんげん | ②にんじん | | | |
| | 4群 | ②きりほしだいこん こんにゃく しいたけ ③キャベツ もやし | ②こんにゃく ごぼう ぶかねぎ ③キャベツ きゅうり しそ | | | |
| 主にエネルギーとなる食品 | 5群 | ①こめ ②じゃがいも ②③さとう | ①こめ ②さといも ④さとう | | | |
| | 6群 | ②あぶら ③★マヨネーズ ごま | ③あぶら ごま | | | |
| 調味料 | | ②酒 みりん しょうゆ かつおだし ③しょうゆ | ②かつおだし 酒 しょうゆ 塩 ③酒 みりん しょうゆ ④塩 | | | |
| 家庭でとってほしい食品 | | 海藻類・果物類 | 豆類・小魚類 | | | |
| 一口メモ | | わりほしだいこん 割干大根 わりほしだいこん だいこん ふと たて わ 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。 | キャベツ 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。 | <p>かむこと の効用</p> <p>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「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。</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 の 脳の発達 いー 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> | | |

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことをいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。まずは自分のできることからチャレンジしてみましょう。