



# 令和 8年 6月 学校給食 こんだてひょう



保育園・こども園

湖南省学校給食センター

ひづけ 日付	献立名		からだの熱や力になるもの (黄色)	からだの血や肉になるもの (赤色)	からだの調子をととのえるもの (緑色)	エネルギー たんぱく質 脂質	
	主食	牛乳	おかず				
1 (月)	ごはん		とりにくのねぎだれいため あげかぼちゃ さといものみそしる	米 さとう でんぶん あぶら さといも	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	しろねぎ たまねぎ あおねぎ しょうが かぼちゃ だいこん にんじん しめじ	489kcal 19.2g 16.0g
2 (火)	むぎごはん		ポロニアステーキ キャベツのかんきつサラダ ハヤシチュー	米 おおむぎ ラード でんぶん さとう かんきつドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 とりにく ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース にんにく トマト	513kcal 18.5g 14.7g
3 (水)	ソフトめん		さばのしおやき こまつなのいためもの みそにこみょうどんのしる	ソフトめん でんぶん ごまあぶら	牛乳 さば あぶらあげ かまぼこ みそ あかみそ	こまつな もやし にんにく にんじん ごぼう はくさい しろねぎ	456kcal 23.9g 14.0g
4 (木)	むし菌予防デー ごはん		ぶたにくのスタミナのため れんこんのチップス こうやどうふのもの	米 サラダあぶら でんぶん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく こうやどうふ	キャベツ れんこん たけのこ (あかこんにやく) えだまめ たまねぎ ほししいたけ	469kcal 23.7g 12.5g
5 (金)	ごはん		ホキのあまずあんかけ チンゲンサイのちゅうかあえ わかめのちゅうかスープ	米 でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ホキ ぶたにく わかめ	チンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし にんじん にら	412kcal 19.0g 11.2g
8 (月)	コッペパン		ハンバーグトマトソースがけ ブロッコリーのコンクリーミーサラダ オニオンスープ	コッペパン でんぶん ラード じゃがいも さとう あぶら コンクリーミードレッシング	牛乳 とりにく ぶたにく だいたず	たまねぎ トマト きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん パセリ	405kcal 17.6g 14.2g
9 (火)	ごはん		かつおフライ キャベツのみそいため ごもくじる	米 パンこ こむぎこ あぶら サラダあぶら さとう でんぶん さといも	牛乳 かつお ぶたにく みそ あかみそ	キャベツ たけのこ ピーマン ごぼう (こんにやく) たまねぎ にんじん あおねぎ	453kcal 21.3g 10.4g
10 (水)	ごはん		とりにくのしょうがだれかけ ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそしる	米 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 とりにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ しめじ あおねぎ	420kcal 20.6g 12.5g
11 (木)	ごはん		あげしゅうまい はるさめのすのもの はっほうさい	米 パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ さやいんげん しろねぎ	442kcal 16.4g 12.7g
12 (金)	ごはん		ちくわのこめこてんぶら ちくぜんに あつあげのみそしる	米 こめこ でんぶん あぶら さといも さとう	牛乳 ちくわ とりにく あつあげ みそ	れんこん ごぼう (あかこんにやく) たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	448kcal 19.9g 9.8g
15 (月)	ごはん		とりにくのみそやき みずなのシャキシャキいため ふのすましじる	米 ふ マヨネーズふうドレッシング	牛乳 とりにく みそ ぶたにく わかめ	みずな キャベツ えのきたけ たまねぎ みつば	454kcal 24.3g 15.1g
16 (火)	むぎごはん		あじのこうそうやき だいこんのイタリアンサラダ やさいたっぷりカレー	米 おおむぎ イタリアンドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 あじ	パセリ だいこん きゅうり とうもろこし なす たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく りんご	472kcal 18.9g 10.9g
17 (水)	ちゅうかめん		ホイコーロー あげさつまいも しょうゆラーメンスープ	ちゅうかめん ごまあぶら でんぶん さつまいも あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく わかめ	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	434kcal 20.5g 13.6g
18 (木)	ごはん		さけのしおこうじやき はくさいのうめあえ かぼちゃのみそしる	米 さとう	牛乳 さけ あぶらあげ みそ	はくさい きゅうり うめ かぼちゃ たまねぎ しめじ あおねぎ	399kcal 21.9g 8.5g
19 (金)	食育の日・ ふるさと給食 ごはん		タラのからあげ しがけんさんだいのなつとう ぶたじゃが	米 でんぶん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 たら なつとう ぶたにく	たまねぎ にんじん さやいんげん (こんにやく)	482kcal 23.7g 12.6g
22 (月)	きなこあげパン		こんさいのペペロンチーノ じゃがいものコンソメに	コッペパン さとう あぶら オリーブあぶら じゃがいも	きなこ 牛乳 ミートボール	れんこん ごぼう にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	547kcal 17.0g 20.4g
23 (火)	ごはん		いかのねぎだれかけ こまつなのしおこうじため なめこのみそしる	米 さとう でんぶん サラダあぶら	牛乳 いか ぶたにく あつあげ みそ	しろねぎ もやし こまつな にんにく なめこ たまねぎ はくさい	399kcal 23.4g 8.1g
24 (水)	ごはん		とりにくのたつたあげ ほうれんそうのしそひじきあえ かまぼこのすましじる	米 でんぶん あぶら	牛乳 とりにく しそひじき かまぼこ	しょうが ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん あおねぎ	470kcal 20.1g 15.9g
25 (木)	ごはん		やきぎょうざ もやしのしおちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	米 ラード こうみあぶら こむぎこ でんぶん しおちゅうかドレッシング ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく あつあげ	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし とうもろこし えだまめ たけのこ ほししいたけ にんにく	461kcal 16.6g 13.1g
26 (金)	ごはん		だしまきたまご(代替:ウインナー) かぼちゃのもの けんちんじる	米 でんぶん さとう さといも	牛乳 たまご とりにく どうふ	かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん あおねぎ	399kcal 17.6g 8.5g
29 (月)	ごはん		マーメレードチキン コールスローサラダ ポークビーンズ	米 マーメレード コールスロドレッシング じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 とりにく ぶたにく だいたず	キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	468kcal 21.2g 14.0g
30 (火)	ごはん		さわらのかおりあげ きりぼしだいこんのもの さつまいものみそしる	米 でんぶん あぶら さとう さつまいも	牛乳 さわら あおのり あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ あおねぎ	504kcal 22.0g 15.3g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな菌を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

- ★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。
- ★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。
- ★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185
- ※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
- 変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



# 令和 8年 6月 学校給食 こんだてひょう



湖南省学校給食センター  
(小・中学生) (中学校)

小学校・中学校

ひらけ 日付	献立名		おもにからだの血や肉になるもの(茶色)		おもに体の調子をととのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質	
	主食	牛乳	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	食塩相当量	食塩相当量	
1 (月)	ごはん		とりにくのねぎだれいため あげかぼちゃ さといものみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	あおねぎ かぼちゃ にんじん	しろねぎ たまねぎ しょうが だいこん しめじ	米 さとう でんぶん さといも	あぶら	642kcal 25.0g 21.4g 1.9g	772kcal 29.1g 24.2g 2.3g
2 (火)	むぎごはん		ポロニアステーキ キャベツのかんきつサラダ ハヤシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	米 おおむぎ じゃがいも でんぶん さとう	かんきつ ドレッシング ハヤシルウ ラード	642kcal 24.4g 20.6g 2.6g	743kcal 27.9g 23.1g 3.1g
3 (水)	ソフトめん		さばのおしやき こまつなのいためもの みそにこみうどんのしる	さば あぶらあげ かまぼこ みそ あかみそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし にんにく ごぼう はくさい しろねぎ	ソフトめん でんぶん	ごまあぶら	611kcal 31.4g 20.1g 2.4g	779kcal 38.1g 23.0g 2.9g
4 (木)	むし歯予防デー ごはん		ぶたにくのスタミナいため れんこんのチップス こうやどうふのもの	ぶたにく とりにく こうやどうふ	牛乳		キャベツ れんこん たけのこ えだまめ たまねぎ ほししいたけ (あかこんにやく)	米 でんぶん さとう	サラダあぶら あぶら	619kcal 30.0g 17.5g 1.5g	745kcal 35.2g 19.5g 1.7g
5 (金)	ごはん		ホキのあまずあんかけ チンゲンサイのちゅうかあえ わかめのちゅうかスープ	ホキ ぶたにく	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん いら	はくさい とうもろこし もやし	米 でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	556kcal 24.8g 16.0g 1.9g	670kcal 28.9g 17.7g 2.2g
8 (月)	コッペパン		ハンバーグトマトソースがけ ブロッコリーのコーンクリームサラダ オニオンスープ	とりにく ぶたにく だいず	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	きゅうり とうもろこし たまねぎ	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	コーンクリーム ドレッシング ラード あぶら	589kcal 25.8g 22.0g 2.5g	737kcal 31.8g 26.5g 3.2g
9 (火)	ごはん		かつおフライ キャベツのみそいため こもじる	かつお ぶたにく みそ あかみそ	牛乳	ピーマン にんじん あおねぎ	キャベツ たけのこ ごぼう たまねぎ (あかこんにやく)	米 でんぶん さとう パンこ こむぎこ	あぶら サラダあぶら	617kcal 28.4g 15.8g 2.1g	742kcal 33.2g 17.4g 2.5g
10 (水)	ごはん		とりにくのしょうがだれかけ ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそしる	とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 わかめ	ほうれんそう あおねぎ	しょうが もやし たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん じゃがいも		576kcal 27.5g 18.2g 2.0g	693kcal 32.1g 20.4g 2.4g
11 (木)	ごはん		あげしゅうまい はるさめのすのもの はっぼうさい	ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	きゅうり はくさい たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが	米 はるさめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ みずあめ	あぶら ごまあぶら	578kcal 21.5g 16.9g 1.5g	726kcal 26.1g 20.8g 1.9g
12 (金)	ごはん		ちくわのこめこてんぷら ちくぜんに あつあげのみそしる	ちくわ とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう (あかこんにやく) たまねぎ えのきたけ	米 こめこ でんぶん さといも さとう	あぶら	587kcal 25.4g 14.2g 2.2g	772kcal 33.0g 18.0g 3.0g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができます。また、歯は一生使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯と口の健康を守る食生活を心がけましょう。



## よくかむことの効果



脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉が動くので脳への血流量が増え、脳が活性化します。



だ液が出て、食べ物の飲みこみや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を防ぎます。



### 食後の歯みがき習慣



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすをとり除くためにとても大切です。歯みがきしないまましていると、むし歯になりやすくなります。生涯、自分の歯でおいしく食事をし続けるためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

小学校・中学校

日付	献立名			おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をとのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
	主食	牛乳	おかず	1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
15(月)	ごはん		とりにくのみそやき みずなのシャキシャキいため ふのすましじる	とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	みずな みつば	キャベツ えのきたけ たまねぎ	米 ふ	マヨネーズ ドレッシング	614kcal 31.7g 21.1g 1.9g	739kcal 37.2g 23.9g 2.2g
16(火)	むぎごはん		あじのこうそうやき だいにんのイタリアンサラダ やさいたつぷりカレー	あじ	牛乳	パセリ にんじん	だいにん きゅうり とうもろこし なす たまねぎ にんにく マッシュルーム りんご	米 おおむぎ じゃがいも	イタリアン ドレッシング カレールウ	593kcal 25.2g 15.9g 2.3g	684kcal 28.9g 17.5g 2.7g
17(水)	ちゅうかめん		ホイコーロー あげさつまいも しょうゆラーメンスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	ちゅうかめん でんぶん さつまいも	ごまあぶら あぶら	566kcal 26.6g 18.0g 2.3g	705kcal 32.5g 21.0g 2.8g
18(木)	ごはん		さけのおこうじやき はくさいのうめあえ かぼちゃのみそじる	さけ あぶらあげ みそ	牛乳	かぼちゃ あおねぎ	はくさい きゅうり うめ たまねぎ しめじ	米 さとう		549kcal 29.3g 13.2g 2.3g	661kcal 34.3g 14.4g 2.7g
19(金)	食育の日・ ふるさと給食 ごはん		タラのからあげ しがけんさんだいのなつとう ぶたじゃが	たら なつとう ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ (こんにやく)	米 でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	648kcal 31.3g 18.3g 1.9g	767kcal 35.7g 19.9g 2.1g
22(月)	きなこあげパン		こんさいのペペロンチーノ じゃがいものコンソメに	きなこ ミートボール	牛乳	にんじん	れんこん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	694kcal 22.5g 27.1g 2.5g	722kcal 23.6g 28.0g 2.7g
23(火)	ごはん		いかのねぎだれかけ こまつなのしおこうじいため なめこのみそじる	いか ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	こまつな	しろねぎ もやし にんにく なめこ たまねぎ はくさい	米 さとう でんぶん	サラダあぶら	548kcal 30.7g 12.7g 2.3g	659kcal 36.1g 13.7g 2.8g
24(水)	ごはん		とりにくのたつたあげ ほうれんそうのしそひきあえ かまぼこのすましじる	とりにく かまぼこ	牛乳 しそひじき	ほうれんそう にんじん あおねぎ	しょうが はくさい たまねぎ	米 でんぶん	あぶら	621kcal 26.1g 21.3g 1.8g	747kcal 30.4g 24.0g 2.1g
25(木)	ごはん		やきぎょうざ もやしのしおちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にら	もやし とうもろこし キャベツ たまねぎ えだまめ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	米 こむぎこ しおちゅうか ドレッシング さとう でんぶん	ごまあぶら ラード こうみあぶら	603kcal 21.9g 17.8g 1.8g	746kcal 26.0g 20.8g 2.1g
26(金)	ごはん		だしまきたまご(代替:ウインナー) かぼちゃのにも けんちんじる	たまご とりにく どうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん あおねぎ	ごぼう だいにん	米 さとう さいいも でんぶん		548kcal 23.7g 13.4g 1.7g	659kcal 27.6g 14.6g 2.0g
29(月)	ごはん		マーメイドチキン コールスローサラダ ポークビーンズ	とりにく ぶたにく だいち	牛乳	にんじん トマト	キャベツ えだまめ たまねぎ にんにく マッシュルーム	米 マーメイド じゃがいも さとう でんぶん	コールスロー ドレッシング	629kcal 28.2g 19.9g 1.6g	757kcal 33.0g 22.4g 1.9g
30(火)	ごはん		さわらのかおりあげ きりぼしだいこんのにも さつまいものみそじる	さわら あぶらあげ みそ	牛乳 あおりのり	にんじん さやいんげん あおねぎ	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん しめじ	米 でんぶん さとう さつまいも	あぶら	667kcal 29.2g 21.1g 2.0g	803kcal 34.2g 23.9g 2.4g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。

のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。  
★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。  
★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185  
※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。  
変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



まいとし がつ しょくいくげつかん まいつき にち しょくいく ひ  
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

しょくいく そだ た ちから  
食育で育てたい「食べる力」

がっこう けいよういっかつどうぜんたい しょくいく すいしん まいにち なか  
学校でも教育活動全体で「食育」を推進しています。毎日のくらしの中で、  
かいてい いしきょう とく 家庭でも意識して取り組んでみましょう。

じぶん けんこう まも  
自分の健康を守る

しょくじ  
いっしょに食事をする

た もの つく ひと  
食べ物や作る人  
かんしゃ  
に感謝する

しょくじ たいせつ たの じっかん  
食事の大切さと楽しさを実感する

た もの えら しょくじ つく  
食べ物を選んだり食事を作ったり  
できる

しょくぶんか  
食文化を  
みらい  
未来へ  
つた  
伝える