

# 令和8年 6月給食献立予定表

## 大田学校給食共同調理場

日 曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		美東小	美東中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 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 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
1 月	セルフフィッシュバーガー ミネストローネスープ	○	タラのフライ	県産牛乳	にんじん	キャベツ	パン	揚げ油 ノンエッグタルタルソース	633 28.9 2.3	769 34.1 3.0
2 火	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 生揚げとたまねぎのみそ汁	○		県産牛乳 わかめ			市内産米 県産麦		564 22.9 2.2	704 27.8 2.8
3 水	抹茶蒸しパン ソースパグティ ビーンズサラダ	○		県産牛乳			蒸しパンミックス 砂糖		581 20.9 1.0	709 25.1 1.3
6/4 (木) ~10 (水) は、歯と口の健康週間です。カルシウムの多い食材やかみ応えのある食べ物も多く取り入れています。										
かみ応えのある食べ物：発芽玄米、ちくわ、切り干しだいこん、ごぼう										
4 木	発芽玄米ご飯 ちくわの磯辺揚げ かみかみえ 沢煮椀	○		県産牛乳			市内産米 発芽玄米		550 18.9 1.5	749 24.3 2.1
かみ応えのある食べ物：れんこん、ごぼう、たけのこ、こんにゃく カルシウムの多い食べ物：しらす干し										
5 金	麦ご飯 筑前煮 しらす和え	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		565 23.4 1.3	700 28.6 1.7
カルシウムの多い食べ物：牛乳、チーズ										
8 月	パン ブルーベリージャム きのこシチュー チーズサラダ	○		県産牛乳			パン ブルーベリージャム		625 25.1 3.0	729 29.1 3.8
かみ応えのある食べ物：大豆、かたくちいわし、高野豆腐、こんにゃく、たくあん カルシウムの多い食べ物：かたくちいわし、高野豆腐、ごまつな										
9 火	麦ご飯 大豆といりこのごまがらめ 高野豆腐の卵とじ たくあん和え	○		県産牛乳			市内産米 県産麦		650 32.0 1.5	815 41.6 2.0
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>&lt;こぶっちゃん給食 きゅうり&gt;</p> <p>きゅうりは、水分を多く含み、夏を代表する野菜です。</p> <p>パンパンシーには、美東町産の新鮮なきゅうりをたっぷり使っています。</p> </div> </div>										
10 水	中華風混ぜご飯 パンパンシー ワンタンスープ	○	ちくわ	県産牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	市内産米 砂糖	油	559 22.6 2.0	701 29.1 2.6
11 木	麦ご飯 いわしのかぼすレモン煮 梅和え かきたま汁	○	鶏肉	県産牛乳	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	569 26.4 1.5	706 31.8 2.2
6/12 (金) ~18 (木) は、地場産給食週間です。美東町や美祢市、山口県内で作られた食材を多く取り入れています。										
12 金	ポークカレーライス ひじきサラダ 県産レモンゼリー	○	豚肉	県産牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく	市内産米 県産麦 じゃがいも	カレールー 油	612 19.9 2.2	740 23.3 3.0

\* 献立は、材料の都合により、一部変更になることがあります。

\* 学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

日曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
			<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		美東小	美東中	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 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 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂			
15 月	パン いちごジャム		県産牛乳				パン いちごジャム			646 26.9 3.1	747 31.0 3.7
	豆乳のクリームシチュー	鶏肉 豆乳	県産牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ 油				
	アスパラガスのサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり アスパラガス	砂糖	油				
16 火	麦ご飯		県産牛乳				市内産米 県産麦			544 26.1 1.8	700 32.9 2.5
	マーボーたまげなす	豆腐 豚肉 大豆 みそ			なす たまねぎ だけのこ にんにく しょうが	でんぶん 砂糖	ごま油				
	小野茶麺汁	鶏肉		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ	小野菜類					
17 水	麦ご飯		県産牛乳				市内産米 県産麦			666 22.6 2.0	830 27.3 2.5
	県産ポークコロック		県産ポークコロック					揚げ油			
	れんこんのきんぴら	平天		にんじん さやいんげん	れんこん	砂糖	ごま 油				
	じゃがいものみそ汁	豆腐 揚げ 県産みそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも					
18 木	麦ご飯		県産牛乳				市内産米 県産麦			578 24.2 1.7	718 29.0 1.9
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく			油			
	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油				
	県産野菜と大豆のコンソメスープ	チキンボール 大豆		こまつな にんじん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも					
19 金	白ご飯		県産牛乳				市内産米			533 23.5 1.0	/
	豚キムチ	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	たまねぎ もやし 白髪キムチ			油			
	ニラと卵のスープ	卵		にんじん ニラ	たまねぎ しいたけ	キャベツ		ごま油			

＜世界の料理 チリコンカン ～アメリカ～＞

6月11日より、カナダ・メキシコ・アメリカの3カ国で「FIFAワールドカップ2026」が開催されています。  
チリコンカンは、アメリカの料理です。ひき肉とたまねぎやにんじんなどの野菜を炒め、豆を加えてケチャップで味付けをします。  
チリパウダーを加え、ピリっとした辛みがあることが特徴です。給食では、食べやすい味付けで仕上げます。

22 月	チリコンカンサンド	牛肉 豚肉 大豆 レンズ豆	県産牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	パン 砂糖	油	653 27.6 2.5	760 32.5 3.1
	ABCスープ	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも アルファベットマカロニ			
23 火	アップル蒸しパン		県産牛乳		りんご	蒸しパンミックス 砂糖		578 18.4 1.8	709 21.9 2.3
	和風スバゲティ	鶏肉 ベーコン	のり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ	スバゲティ	油		
	プチプチサラダ		パール類	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油		
24 水	麦ご飯		県産牛乳				市内産米 県産麦	630 28.2 1.7	752 32.6 2.3
	鶏肉のゆずきちがけ	鶏肉			長門ゆずきち	でんぶん 砂糖	揚げ油		
	いそか和え		のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ	砂糖			
	地場産豆乳みそ汁	豆腐 豆乳 県産みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ				

＜教科との関連：中学校社会科（地理分野より） 世界の料理 ～インドネシア～＞

「ナシゴレン」は、インドネシア語で「ナシ」が「ご飯」、「ゴレン」が「炒める」という意味で、チャーハンのような料理です。  
「ソトアヤム」は、インドネシア語で「ソト」が「スープ」、「アヤム」が「鶏肉」を意味します。

25 木	ナシゴレン（インドネシア風チャーハン）	卵 いか	県産牛乳	にんじん パプリカ	たまねぎ マッシュルーム	市内産米 砂糖	油	562 20.1 1.7	700 25.6 2.1	
	ソトアヤム（チキンスープ）	鶏肉		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	キャベツ しょうが	じゃがいも 香辛			油
	マンゴーアセロラゼリー					マンゴーアセロラゼリー				

＜教科との関連：中学校総合的な学習の時間 ～銅山鍋～＞



美東中学校2年生は、総合的な学習の時間で、秋に行われる銅山祭りをプロデュースする活動を行います。そこで、銅山祭りで振る舞われている「銅山鍋」の内容を考えて、おもてなしをします。事前学習として、生徒が銅山鍋のイメージを膨らませるために、給食に取り入れました。時期の都合により、一部の食材（里芋をじゃがいもに変更）が実際の銅山鍋と異なりますが、地域の方からレシピを教えていただき、給食で再現しました。



26 金	麦ご飯		県産牛乳				市内産米 県産麦	625 28.7 2.5	730 31.3 2.6
	いわしの梅煮	いわしの梅煮							
	茎わかめ和え		茎わかめの佃煮	こまつな にんじん	キャベツ				
	銅山鍋	豚肉 揚げ 県産みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん はくさい	たまねぎ ごぼう	こんにゃく じゃがいも		
30 火	麦ご飯		県産牛乳				市内産米 県産麦	590 26.2 1.3	719 31.9 1.9
	豚肉のマスタード炒め	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ	砂糖	油		
	中華風コーンスープ	卵 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	とうもろこし	じゃがいも でんぶん		
	ヨーグルト		ヨーグルト						