



# 令和8年度 6月給食献立予定表

【今月の目標】歯と骨を丈夫にする食事をしよう



美祢市学校給食センター

日 曜	献立名	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		小	中	
		牛乳	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	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	587 26.6 1.9	711 31.8 2.4	
	のりの佃煮			のりつくだに						
	豚肉のさっぱり炒め		豚肉 はるさめ		にんじん ピーマン	もやし キャバツ しょうが にんにく	砂糖			油
	かきたま汁		はんぺん 豆腐 たまご		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	片栗粉			
2 火	今日は韓国料理の献立です。ヤンニョムチキンは鶏のからあげにコチュジャンを使った甘辛いタレをからめた料理です。									
	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	610 23.6 1.7	741 27.9 2.2	
	ヤンニョムチキン		鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉 砂糖			油
	わかめスープ		豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ				ごま油
ナムル				にんじん ほうれん草	もやし		ごま油			
3 水	♥Happyにんじんの日♥ ポークカレーの中にハートの形をしたにんじんが入っています。 今月はいつもの2倍の数のハート型にんじんを入れました。よく見ながら食べてくださいね。									
	ポークカレー	○	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えだまめ	米 麦 じゃがいも	カレールウ 油	602 21.8 2.2	730 25.7 2.6
らっきょうサラダ	ハム				キャバツ きゅうり とうもろこし らっきょう	砂糖	油			
4 木	6月4日から10日は【歯と口の健康週間】です。 この期間は、かみごたえのある食材やカルシウムが多い食材を多く使って給食を作ります。									
	黒糖パン	○		牛乳			黒糖パン	601 22.7 2.5	750 27.3 3.2	
	ニョッキのコーンクリームスープ		鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しめじ コーンクリーム缶	ポテトニョッキ			シチュールウ
ごぼうサラダ	ツナ			にんじん	ごぼう キャバツ きゅうり		ノエツ マネーズ			
5 金	【歯と口の健康週間】いわしの甘露煮は骨もやわらかいので、丸ごと食べることができます。歯を丈夫にするカルシウムたっぷりです。									
	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	592 26.7 2.1	718 31.8 2.6	
	いわしの甘露煮		いわし甘露煮							
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根	こんにやく じゃがいも			
ごま酢あえ	ささみ			にんじん	キャバツ きゅうり	砂糖	ごま			
8 月	【歯と口の健康週間】かみかみビビンバには大豆もやしや切り干し大根など、かみごたえのある食材を入れています。									
	かみかみビビンバ	○	牛肉 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく だいずもやし 切干大根 キムチ	米 麦 砂糖	ごま油	584 24.5 2.1	700 29.2 2.6
トックスープ	鶏肉 たまご			にんじん にら	玉ねぎ キャバツ えのきだけ	トック				
9 火	【歯と口の健康週間】ししゃもは頭からしっぽまで丸ごと食べられる魚です。よくかんで食べましょう。									
	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	582 24.7 1.9	725 31.1 2.4	
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉 生あげ ちくわ		にんじん	玉ねぎ えだまめ	じゃがいも しらたき 砂糖			油
	ししゃもの塩焼き		ししゃも							
たくあんあえ				にんじん	きゅうり もやし					
10 水	【歯と口の健康週間】食材を切るときに、少し大きめに切ると同じ食材でもかみごたえがアップします。									
	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	613 25.7 1.8	745 30.5 2.3	
	鶏肉と大豆の旨辛煮		鶏肉 大豆				片栗粉 砂糖			油
	魚そうめん汁		魚そうめん 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ				
昆布あえ				にんじん	きゅうり キャバツ					
11 木	今日は、【入梅】です。入梅とは、梅雨に入ることです。梅が実る季節で、梅干し作りも始まります。									
	米粉パン	○		牛乳			米粉パン	631 24.9 2.2	777 30.2 2.8	
	マーシャルビーンズ						マーシャルビーンズ			
	ミートスパゲッティ		豚肉 大豆ミート		にんじん ピーマン トマト缶	玉ねぎ	スパゲッティ			油
梅ドレッシングのサラダ	ツナ		わかめ		キャバツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
12 金	麦ごはん	○		牛乳			米 麦	612 24.2 2.2	711 27.0 2.7	
	さばのしょうが煮		さばのしょうが煮							
	もずくのみそ汁		豆腐 油あげ みそ	もずく	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも			
	ごまあえ				ほうれん草 にんじん	もやし キャバツ	砂糖			ごま

日	曜	献立名	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		小	中		
			牛乳	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	15日から19日は地場産給食週間です。この期間は、美祢市や山口県でとれたおいしい食材をたくさん使って給食を作ります。 美祢市産の食材には◇、山口県産の食材には◆の印がついています。										
		麦ごはん		◆牛乳				◇米 ◇麦				
		レンコダイカツ		◆レンコ鯛カツ					油	600	705	
		小野茶めん汁		◆豆腐	にんじん ◆ねぎ	◇玉ねぎ		◆小野茶めん		22.8	25.9	
		れんこんのごま炒め		◆豚肉	にんじん ◆いんげん	◆キャベツ		◆れんこん 砂糖	ごま油 ごま	1.6	2.0	
16	火	「たまげる」とはおどろく、びっくりするという意味の言葉です。										
		麦ごはん		◆牛乳				◇米 ◇麦				
		たまげる麻婆なす豆腐		◆豚肉 ◆大豆 ◆豆腐 赤みそ	にんじん ◆ねぎ	◆なす ◇玉ねぎ ◇干しいたけ		砂糖	ごま油	602	724	
		大根サラダ		◆チキンハム	にんじん	大根 きゅうり		砂糖	油	23.9	28.4	
		県産みかんゼリー				◆みかんゼリー				2.04	2.3	
17	水	【ミネド給食】今月の食材は「しいたけ」です。美祢市でとれたおいしい食材をよく味わって食べましょう。										
		麦ごはん		◆牛乳				◇米 ◇麦				
		鶏肉のねぎソースかけ		◆鶏肉	◆ねぎ	しょうが		◆米粉 砂糖	油	587	712	
		ふるさとみそ汁		◆豆腐 ◇麦みそ	にんじん ◆ねぎ	◇玉ねぎ ◇しいたけ		じゃがいも		24.3	28.9	
		磯香あえ		◆焼きのり	◇ほうれん草 にんじん	◆キャベツ		砂糖		2.1	2.6	
18	木	米粉パンは、山口県産の米粉と小麦粉を使って作られています。										
		米粉パン		◆牛乳				◆米粉パン				
		県産ぼんかんジャム				◆ぼんかんジャム				595	730	
		美祢野菜シチュー		◆鶏肉	◆牛乳	にんじん ◇アスパラガス	◇玉ねぎ	じゃがいも	シチュールウ	23.6	28.5	
		ひじきと大豆のサラダ		◆大豆	◆ひじき	にんじん	◆キャベツ ◇きゅうり	砂糖	油	2.5	3.3	
19	金	秋吉台高原牛は国定公園秋吉台のふもとにある牧場で育てられています。										
		麦ごはん		◆牛乳				◇米 ◇麦				
		県産きくらげのかきたま汁		◆豆腐 ◆たまご	にんじん ◆ねぎ	◇玉ねぎ ◆きくらげ				584	710	
		秋吉台高原牛のスタミナ炒め		◇牛肉 赤みそ	こまつな にんじん	◆キャベツ ◇玉ねぎ しょうが にんにく		砂糖 じゃがいも	油	23.9	28.3	
22	月	ハヤシライス		豚肉	牛乳	にんじん プロッコリー	玉ねぎ えのきだけ	米 麦	ハヤシルウ 油			
		プチプチサラダ		ツナ	パルン	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	632	754	
		ヨーグルト			ヨーグルト					23.8	27.6	
23	火	麦ごはん		牛乳				米 麦				
		みそビーフンスープ		豚肉 赤みそ みそ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ とうもろこし		ビーフン		585	725	
		揚げ春巻き		春巻き					油	20.7	24.6	
		海藻サラダ		ツナ	海藻サラダ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	2.1	2.7	
24	水	麦ごはん		牛乳				米 麦				
		あじの香味焼き		あじ	ねぎ	しょうが			ごま油	587	710	
		白玉麩のすまし汁		豆腐	にんじん ほうれん草	玉ねぎ しいたけ		白玉麩		26.2	31.2	
		ささみごまマヨあえ		ささみ	にんじん	キャベツ きゅうり			マヨネーズ ごま	1.6	2.0	
25	木	ハンバーガー		ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	米粉パン 砂糖				
		(丸型パン・ハンバーグ・ゆで野菜)								591	708	
		レタスと卵のスープ		鶏肉 たまご	にんじん パセリ	レタス えのきだけ		じゃがいも 片栗粉		27.9	32.3	
26	金	わかめごはん		牛乳 わかめ				米 麦				
		じゃがいものみそ煮		鶏肉 生あげ みそ	にんじん	ごぼう 玉ねぎ えだまめ		じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	575	695	
		しらすあえ		しらす	ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ		砂糖		21.8	25.4	
29	月	麦ごはん		牛乳				米 麦				
		鮭フライ		鮭フライ					油	603	734	
		かぼちゃのみそ汁		豆腐 みそ	かぼちゃ にんじん ねぎ	玉ねぎ				23.1	27.4	
		ひじきの煮物		油あげ 大豆	ひじき	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖		2.2	2.9	
30	火	ふわふわ丼		豚肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉	油	607	738	
		切干大根の甘酢あえ		ツナ	にんじん	切干大根 きゅうり もやし		砂糖		26.7	31.6	

\* この献立表は、「伊佐小・厚保小・大瀬小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大瀬中・秋芳中・美祢分教室」の統一献立です。

給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

\* 材料の都合により、献立は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。