



# 令和8年度 6月分学校給食予定献立表 (B)



大分市学校給食東部共同調理場

月	火	水	木	金
<b>1</b> かみかみメニュー 小さいわしの梅の香揚げ ごはん 豚汁 736kcal 27.9g 米 じゃがいも 油 牛乳 豚肉 厚揚げ 米みそ 麦みそ 小さいわしの梅の香揚げ ごぼう にんじん 小松菜 キャベツ ねぎ	<b>2</b> フルーツのアセロラジュレ和え ミルクパン トマトシチュー 775kcal 26.3g ミルクパン じゃがいも 油 アセロラジュレ 牛乳 鶏肉 ベーコン にんじん 玉ねぎ トマト パセリ にんにく 黄桃 みかん パインりんご	<b>3</b> 市総体 のため給食はありません 	<b>4</b> 市総体 のため給食はありません 	<b>5</b> 青うめゼリー ガバオライスの具 ごはん わかめスープ 733kcal 30.6g 米 油 ごま油 砂糖 なたね油 粉 青うめゼリー 牛乳 豚肉 肉団子 かまぼこ 豆腐 わかめ 鶏肉 にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ しめじ ピーマン 赤ピーマン バジル
<b>8</b> キムタクごはんの具 ごはん 肉豆腐 713kcal 29.5g 米 油 砂糖 ごま油 牛乳 豚肉 焼き豆腐 ベーコン にんじん 玉ねぎ こんにゃく 白ねぎ 生姜 にんにく ねぎ つば漬け キムチ	<b>9</b> かみかみメニュー 黒砂糖豆 コッペパン 水餃子スープ 722kcal 31.7g コッペパン 油 ごま油 黒砂糖 牛乳 ぎょうざ 豚肉 大豆 きな粉 生姜 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん しいたけ ねぎ	<b>10</b> 鮭のコーンマヨネーズ焼き わかめごはん すいとん 694kcal 30.7g 米 里芋 すいとん マヨネーズ(卵なし) わかめ 牛乳 鶏肉 かまぼこ さけ ごぼう にんじん 大根 しいたけ 白菜 ねぎ 玉ねぎ パセリ コーン	<b>11</b> かみかみメニュー ごぼうサラダ 小さいコッペパン ミートスパゲティ 788kcal 31.8g コッペパン スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 牛乳 豚肉 牛肉 チーズ ロースハム 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト トマトジュース トマトペースト ごぼう コーン	<b>12</b> 赤魚の南蛮漬け ごはん かみなり汁 700kcal 31.2g 米 油 砂糖 牛乳 豆腐 鶏肉 油あげ 米みそ 麦みそ 赤魚 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ 小松菜 玉ねぎ パセリ
<b>15</b> さばの大葉みそ焼き 少なめごはん だんご汁 すまし仕立て 721kcal 29.5g 米 やせうま 砂糖 牛乳 豚肉 油あげ さば 麦みそ ごぼう にんじん 小松菜 しいたけ 白ねぎ 青じそ	<b>16</b> かみかみメニュー かみかみごぼう 黒砂糖パン アスパラのクリーム煮 782kcal 32.7g 黒砂糖パン じゃがいも バター 生クリーム なたね油 砂糖 ごま 牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 大豆 いりこ にんじん 玉ねぎ マッシュルーム アスパラ 白菜 れんこん ごぼう	<b>17</b> ポークジンジャー ごはん 春雨スープ 712kcal 32.3g 米 油 春雨 ごま油 砂糖 なたね油 粉 牛乳 豚肉 わかめ にんじん 玉ねぎ しいたけ 白菜 ねぎ 生姜	<b>18</b> かみかみメニュー 切干大根のソテー 小さいコッペパン カレーうどん 729kcal 28.6g コッペパン うどん 油 メープルシロップ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 油あげ ベーコン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ 切干大根 さやいんげん	<b>19</b> かみかみメニュー ビビンバ ごはん 白菜と肉団子のスープ 756kcal 34.6g 米 春雨 油 砂糖 ごま油 ごま 牛乳 中華つくね 豚肉 牛肉 麦みそ しいたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ 白ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 ほうれん草 もやし
<b>22</b> おおいた産給の日 鶏肉の甘夏ソース ごはん もずくのかきたま汁 755kcal 33.7g 米 なたね油 小麦粉 油 甘夏ジャム 砂糖 牛乳 もずく かまぼこ 豆腐 卵 鶏肉 にんじん 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 生姜	<b>23</b> ひよこ豆入りタコスミート 背割コッペパン チキンスープ 720kcal 34.4g コッペパン 油 じゃがいも マカロニ パン粉 砂糖 牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 牛肉 大豆 ミート 豚レバー ひよこ豆 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ にんにく トマト	<b>24</b> さんまのかぼすレモン煮 ごはん 鶏肉と根菜のごまみそ煮 814kcal 32.2g 米 砂糖 油 ごま 牛乳 鶏肉 うずら卵 厚揚げ 麦みそ さんま かぼすレモン煮 こんにゃく たけのこ さやいんげん にんじん ごぼう しいたけ	<b>25</b> ゴーヤ入り卵焼き コッペパン ポークビーンズ 789kcal 37.3g コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆 青えんどう豆 赤いんげん豆 チーズ 卵 豆乳 玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト ビューレ ゴーヤ	<b>26</b> かみかみメニュー キャベツとじゃこのかぼす和え ヨーグルト 麦ごはん しいたけのかみかみキーマカレー 785kcal 28.3g 米 大麦 油 カレールウ 砂糖 ごま 牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ちくわ ちりめんじゃこ ヨーグルト 玉ねぎ にんじん ごぼう セロリ にんにく しいたけ 枝豆 小松菜 キャベツ かぼす果汁
<b>29</b> かみかみメニュー 大葉ちりめん納豆みそ ごはん なら豚じゃが 710kcal 30.1g 米 じゃがいも 油 砂糖 牛乳 豚肉 さつまあげ 納豆 ちりめんじゃこ 麦みそ こんにゃく にんじん 玉ねぎ なら 生姜 青じそ	<b>30</b> ほうれん草入りオムレツのトマトソースかけ コッペパン カレーポトフ 738kcal 26.2g コッペパン じゃがいも 砂糖 オリーブオイル 牛乳 ベーコン ウィナー オムレツ キャベツ にんじん 玉ねぎ レタス さやいんげん トマト にんにく	<b>6月は食育月間</b> 毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日 エネルギーkcalたんぱく質g(中学校) 主にエネルギーのもとになる食品 主に体を作るもとになる食品 主に体の調子を整えるもとになる食品	<b>【かみかみメニュー】</b> よく噛んで食べてほしい食材をたくさん取り入れています。意識してよくかんで食べましょう。 ごぼう、れんこん、切干大根、うずらの卵、ちりめんじゃこ、ロースト大豆 など <b>サシキュー おおいた産給の日</b> 22日(月) <b>【鶏肉の甘夏ソース】</b> 大分市産(佐賀県産)の甘夏ジャムを使用します。	

都合により献立を変更することがあります。予定献立表は主な食材のみを掲載しています。詳細な材料・分量・アレルギー物質(計28品目等)を記した「詳細献立表」は別途学校に配布済みです。資料を希望する方は、学校までお問合せください。

## よくかむことの効果

〈今月の目標〉

- よくかんでたべよう
- 梅雨時期の衛生に気を付けて食べよう

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

まずはしっかり手洗いしよう！

**洗い残しの多い部分**

手洗いで洗い残しが多い部分は、指先やつめの間、指の間、親指、手首などです。石けんやハンドソープを使って、手のひら、手の甲、指先とつめの間、指の間、親指、手首をしっかりと洗う習慣を身につけることが大切です。

毎日、清潔なタオル・ハンカチで手をふこう！