

令和8年		6月分		こんだてひょう		厚真町学校給食センター					
こんだて		ざいりょう		ちょうみりょう	こんだて		ざいりょう	ちょうみりょう			
		き	あか	みどり			き	あか	みどり	ちょうみりょう	
1月 共通献立	ごはん はん 飯	ごはん 米粒麦			8月 くき 蕎麦	ごはん はん 飯	ごはん 米粒麦				
	豆腐としめじの味噌汁		とうふ 油揚げ おふくろ味噌	しめじ 小松菜		味バック 鰹の素	ごま油	茎わかめ	長ねぎ にんじん チンゲン菜	塩 こしょう 北京塩7-マルスF	
	さばの塩焼き		さば			塩	豚脂 でん粉 春雨 砂糖 植物油 小麦粉 加工でん粉	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ だけのこ しいたけ しょうが	正油 オイスターソース 塩・発酵調味料 香辛料 乳化剤 還元でん粉 加工でん粉糖化物	
キャベツと豚肉のピリ辛炒め		ごま油 上白糖	ぶた肉	キャベツ にんじん ピーマン	みりん 豆板醤 正油	ほうれん草のナムル		ごま油 白ごま 塩中華ドレッシング	にんじん もやし ほうれん草	塩	
2火	きつねうどん	ゆでうどん	油揚げ ぶた肉	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 にんじん 干しいたけ	根昆布 みりん 正油 塩 鰹の素 とうがらし	9火	ナポリタンスパゲティ	ゆでスパゲティ でん粉 上白糖 なたね油	ベーコン	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが ダイストマト缶	中濃ソース コソメ トマトチャップ 塩 こしょう 無添加とりがらすF
	ポテトとお米のささみカツ	ポテト粉 米油 米粉粉 小麦粉 砂糖 植物油 加工でん粉	とり肉		塩 香辛料 酵母エキス		えだまめ とうふ 枝豆と豆腐のメンチカツ	米油 パン粉 でん粉 砂糖 米粉加工品 加工でん粉 大豆油 小麦	とり肉 とうふ	枝豆 玉ねぎ	正油 塩 香辛料
	もやし炒め	ごま油	ぶた肉	もやし ピーマン	塩 こしょう オイスターソース		小松菜のソテー		なたね油		小松菜 コーン キャベツ にんじん
3水 共通献立	チキンカレー	ごはん 米粒麦 なたね油 じゃが芋	とり肉	玉ねぎ にんじん リード おおしょうが にんにく	無添加とりがらすF チャツネ 正油 トマトチャップ クスターソース 米粉使用の加工粉	10水	ひじきごはん	ごはん 米粒麦 砂糖 でん粉 白ごま	芽ひじき しらす	青菜	塩 正油 昆布I+E 鰹削り節粉末 ビタミンE
	レタスと胡瓜のサラダ	ごま油 三温糖	ちくわ	レタス コーン きゅうり	正油 酢		キャベツとしめじの味噌汁	パン粉 でん粉 砂糖 なたね油 加工でん粉 小麦粉 加工でん粉 大豆油 小麦	とり肉	ごぼう 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが	正油 塩 みりん 鰹節I+E カルシウム
	切干し大根のサラダ		きりぼ だいこん				五目野菜肉団子 (小2個・中3個)		ごま油 三温糖 白ごま エッグエア (卵不使用)	シーチキン	切干し大根 きゅうり にんじん
4木	ごはん はん 飯	ごはん				11木 共通献立	しらたまの味噌汁	ごはん			
	石狩汁	じゃが芋	とうふ 鮭 おふくろ味噌	長ねぎ 大根 にんじん しょうが	味バック 鰹の素		さんまうまか煮	冷凍特製白玉	油揚げ おふくろ味噌	ごぼう 長ねぎ にんじん 大根	味バック 鰹の素
	厚焼き玉子	砂糖 でん粉 ひまわり油	たまご		鰹だし汁 塩 りんご酢 みりん 正油 酵母I+E		じゃが芋 上白糖 なたね油	ぶた肉	しらたき いんげん 玉ねぎ にんじん 生しいたけ しょうが	みりん 正油	
5金	角食パン(乳・卵不使用)	角食パン				12金	バターパン(コッペ)	バターパン			
	ビーンズトマトスープ	オリーブオイル	ベーコン ゆで大豆	玉ねぎ セロリ にんじん ダイストマト缶 パセリ	コンソメ 塩 こしょう トマトチャップ 無添加とりがらすF		クリームシチュー	じゃが芋 なたね油	とり肉 牛乳 調整豆乳 大豆ペースト	玉ねぎ にんじん	塩 こしょう 初搾り コソメ 無添加とりがらすF
	照り焼きハンバーグ	豚脂 砂糖 ぶどう糖 加工でん粉 ぶどう糖果糖液糖 植物油	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ にんにく しょうが リードお	酵母I+E 香辛料 トマトペースト 塩 正油 セルロース 酒 ヒヨドリ酸第二鉄 酢 液状混合調味料 クスターソース みりん カルシウム		ほうれん草オムレツ	植物油 加工でん粉	たまご	ほうれん草	塩 食用卵殻粉 でん粉発酵調味料 香辛料 トマトソース
ポテトサラダ		じゃが芋 上白糖 エッグエア (卵不使用)		きゅうり 玉ねぎ にんじん	塩 こしょう	ピーマンときのこのガーリックソテー		オリーブオイル	ベーコン	ピーマン 玉ねぎ エリンギ にんにく	塩 こしょう

1人当たりの平均摂取栄養価

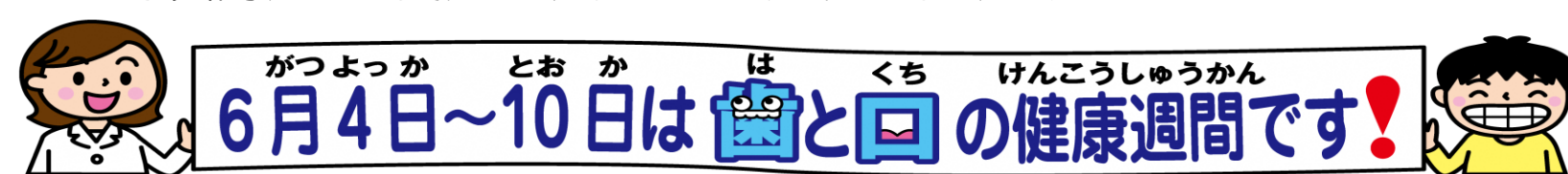
(小学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13~20%	18g 20~30%	2未満 g
1日	699	30.2	28.9	3.03
2日	647	34.3	21.2	2.97
3日	654	20.7	17.8	2.31
4日	599	22.8	14.6	2.09
5日	669	24.8	28.8	3.37
8日	588	16.6	18.5	2.72
9日	658	23.5	18.7	2.85
10日	659	22.9	21.0	3.44
11日	677	23.5	19.0	1.97
12日	649	25.1	29.5	2.91

(中学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	830 kcal	34g 範囲 13~20%	23g 20~30%	2.5未満 g
1日	831	33.9	30.5	3.26
2日	759	40.2	24.4	3.51
3日	813	23.9	20.0	2.74
4日	728	26.1	15.4	2.41
5日	751	27.0	31.5	3.89
8日	767	20.2	23.3	3.39
9日	796	27.8	22.8	3.44
10日	842	28.6	25.2	4.41
11日	835	27.1	20.2	2.20
12日	797	30.3	36.0	3.61

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分(エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g)を差し引いた値です。



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」にちなんで、カルシウムが多くとれる食べ物や、かみ応えのある食べ物をたくさん取り入れました♪食べるときは、よくかむことを意識して、健康な歯と口を保ちましょう！

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう	色々な食品をバランスよく食べましょう	だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう	食べたあとは歯磨きをしましょう
-----------------------	---------------------------	-------------------------------	------------------------

学校給食費は 毎月忘れず納めましょう！！

「よくかむ」ことで得られる効果

脳の働きを高める

あごの発達を助ける

栄養の吸収がよくなる

虫歯を予防する

食べ過ぎを防ぐ

6月の共通献立：1日(月)・3日(水)・11日(木)

こんだて		ざいりょう			ちようみりょう		こんだて		ざいりょう			ちようみりょう	
		き	あか	みどり					き	あか	みどり		
共通献立  15月	ごはん はん いもとねぎの味噌汁 ほっけの塩焼き こんにゃくのピリ辛炒め	ごはん 米粒麦 じゃが芋 三温糖 ごま油 白ごま なたね油	油揚げ おふくろ味噌 ほっけ ちくわ	玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく にんじん れんこん いんげん	味バック 鰹の素 塩 正油 みりん とうがらし	23火 	カレーうどん たらふらい キャベツと竹輪の炒め物	ゆでうどん でん粉 小麦粉 でん粉 ショートニング 砂糖 植物性油脂 ぶどう糖 米油 ごま油	とり肉 たら ちくわ	小松菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 生しいたけ イースト 塩 乳化剤 イーストフード グアーガム こしょう キャベツ にんじん ピーマン	正油 めんつゆ 米粉使用の加工粉 とろける加工粉 カレー粉 鰹の素 イースト 塩 乳化剤 イーストフード グアーガム こしょう 塩 こしょう 15分湯チキン 無添加とりがらす 北京塩ラーメン		
	16火 	あんかけ焼きそば 胡瓜の塩昆布和え さつまいもチップス	ゆでラーメン でん粉 ごま油 なたね油 ごま油 さつま芋 砂糖 植物油脂	ぶた肉 塩昆布 塩昆布	にんじん 白菜 玉ねぎ だけのこ チンゲン菜 きくらげ しょうが きゅうり 塩		24水 	ビビンバ ワンタンスープ 胡瓜の変わり漬け	ごはん 米粒麦 三温糖 ごま油 なたね油 なめらかワサビ 上白糖 ごま油	ぶた肉 なめらかワサビ きゅうり	小松菜 玉ねぎ にんじん もやし だけのこ にんにく チンゲン菜 白菜 きゅうり	酒 豆板醤 正油 酢 コチジャン 塩 こしょう 15分湯チキン 無添加とりがらす 北京塩ラーメン 塩 酢 パプリカパウダー	
		17水 	ソースかつ丼 鶏ごぼう汁 元気ヨーグルト	ごはん 米粒麦 米油 ぶどう糖 加工でん粉 パン粉 でん粉 植物油脂 とうふ とり肉 おふくろ味噌 ぶどう糖果糖液糖 砂糖	ぶた肉 大豆粉 とうふ とり肉 おふくろ味噌 脱脂粉乳 全粉乳 ゼラチン 寒天			キャベツ つきこん 大根 ごぼう 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが 乳酸カルシウム ビリン酸鉄 香料	25木 共通献立 	ごはん 豚汁 いわしのごま味噌煮 ひじきの炒り煮	ごはん じゃが芋 砂糖 白ごま 米粉 三温糖 なたね油	ぶた肉 おふくろ味噌 いわし 味噌 ひじき さつま揚げ にんじん いんげん 干しいたけ	ごぼう 長ねぎ 大根 にんじん 玉ねぎ しょうが みりん 塩 酒 正油 みりん
			18木 	チンゲン菜のスープ 蒸し餃子 (小2個・中3個) 麻婆豆腐	ごはん ごま油 豚脂 植物油脂 小麦粉 米粉 加工でん粉 上白糖 ごま油 なたね油			チンゲン菜 玉ねぎ えのき にんじん キャベツ たら しょうが とうふ ぶた肉 長ねぎ たら にんにく		塩 こしょう 北京塩ラーメン 無添加とりがらす 正油 みりん ホーカイ粉 ホーカイ粉 塩 香辛料 紅麹 酵母エキス ガー 発酵調味料 みりん 豆板醤 正油 麻婆豆腐の素	26金 	ミルクパン 野菜スープ チーズin肉団子 (小2個・中3個) キャベツのサラダ	ミルクパン とり肉 豚脂 パン粉 マーガリン 砂糖 ぶどう糖 揚げ油 水あめ オリーブオイル なたね油
19金 	黒砂糖パン(乳・卵不使用) ポトフ トマトグラタン ブロッコリーのソテー			黒砂糖パン じゃが芋 ショートニング 米粉 マヨネーズ じゃが芋 砂糖 粉末水あめ 加工でん粉 オリーブオイル	とり肉 小松菜 玉ねぎ にんじん しめじ おから ゆで大豆	玉ねぎ にんじん りんごジュース にんにく トマトペースト 正油 トマトピューレ 塩 酵母エキス 香辛料 着色料 カルシウム ビリン酸第二鉄 塩 こしょう コンソメ	29月 	卵の中華スープ 豚肉焼売 (一人2個) 回鍋肉		ごはん 米粒麦 ごま油 でん粉 でん粉 豚脂 砂糖 植物油脂 小麦粉 三温糖 ごま油 なたね油		たまご ぶた肉 ぶた肉	えのき 玉ねぎ 長ねぎ 玉ねぎ しょうが キャベツ ピーマン しょうが にんにく
	22月 共通献立 	ほうれん草と油揚げの味噌汁 厚真豚の塩だれ焼き ごぼうの和え物		ごはん 米粒麦 水あめ 植物油 香りごま ドレッシング	油揚げ おふくろ味噌 ぶた肉 ごぼう コーン にんじん きゅうり	ほうれん草 玉ねぎ えのき ねぎ 味噌汁 柑橘果皮 ごぼう コーン にんじん きゅうり		味バック 鰹の素 発酵調味料 塩 香辛料 酒精 調味料 香料 塩	30火 	みそラーメン 揚げ芋もち わかめサラダ		ゆでラーメン じゃが芋 じゃが芋でん粉 上白糖 米油 オリーブオイル なたね油 上白糖	ぶた肉 おふくろ味噌 わかめ シーチキン

1人当たりの平均摂取栄養価

(小学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13~20%	18g 20~30%	2未満 g
15日	604	25.3	15.0	1.84
16日	627	24.3	20.1	2.64
17日	704	27.4	22.1	2.55
18日	646	24.0	19.5	2.56
19日	606	21.7	24.6	2.64
22日	667	23.6	25.5	1.43
23日	747	32.8	22.6	4.49
24日	604	21.6	19.5	3.00
25日	595	24.4	14.3	2.37
26日	628	27.4	26.9	3.27
29日	674	24.4	23.4	2.48
30日	701	27.8	22.0	4.95
平均	650	24.9	21.5	2.81

(中学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	830 kcal	34g 範囲 13~20%	23g 20~30%	2.5未満 g
15日	736	28.1	16.2	2.15
16日	722	28.8	22.9	2.82
17日	830	30.5	23.1	2.80
18日	830	29.6	23.2	3.19
19日	736	26.4	27.2	3.28
22日	827	27.8	29.4	1.67
23日	846	36.5	24.5	5.28
24日	718	25.1	22.1	3.58
25日	747	29.8	16.2	2.85
26日	799	34.6	34.0	4.25
29日	799	27.9	25.0	2.82
30日	797	32.4	23.6	5.75
平均	786	29.2	24.4	3.33

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分（エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g）を差し引いた値です。

カルシウムの量

20歳
小学生

カルシウムは骨や歯をつくる材料になるほか、筋肉を動かしたり、けがをした時に血を止めたりする大事な働きをしています。そして、骨に蓄えられるカルシウムの量は、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な体がつくれます。

～カルシウムについて～

カルシウムは骨や歯をつくる材料になるほか、筋肉を動かしたり、けがをした時に血を止めたりする大事な働きをしています。そして、骨に蓄えられるカルシウムの量は、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、丈夫な体がつくれます。

体(体液)中のカルシウム(Ca)
が不足すると...

骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

1日あたりのカルシウム必要量

6～7さい 585mg 538mg
8～9さい 645mg 750mg
10～11さい 708mg 732mg
12～14さい 991mg 812mg

今月の厚真町の食材

米(ななつぼし) 鶏肉 豚肉 平飼有精卵 ほうれん草 レタス じゃが芋 生椎茸 干椎茸 みそ

6月の共通献立: 15日(月)・22日(月)・25日(木)

牛乳は毎日つきます。給食の献立は、食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。