



6月の献立表



多古町学校給食センター

2025年

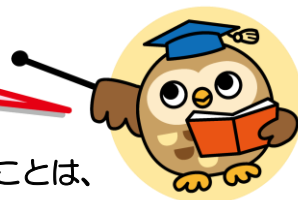
(こども園用)

ひつけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう			
		あか ち血や肉や骨になる	みどり からだちようしととの 体の調子を整える	きいろ なつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しじつ g	えんぶん g				
2 (月)	ハニーレモントースト ギゆうにゆう にくだんごトマトソース(幼①職②) ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとわかめのごまサラダ(ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) かぼちゃのとうにゆうチャウダー	ぎゆうにゆう わかめ とうにゆう	とりにく ベーコン なまクリーム	レモンかじゅうﾌﾞﾛｯｺﾘｰ コーン たまねぎ かぼちゃ	パン マーガリン さとう はちみつ バター ドレッシング ごま	543	18.4	26.6	2.10	4日～10日 は歯と口の 健康週間 です よくかんで 食べてね！		
3 (火)	ごはん ギゆうにゆう(ﾐﾙｸｰｸｰﾋｰ) アジねぎしおこうじやき にくじゃが なめこじる	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ	アジ とうふ わかめ	にんじん たまねぎ いんげん なめこ	こめ じゃがいも さとう ﾐﾙｸｰｸｰ	476	26.2	12.1	1.90			
4 (水)	ひじきごもくごはん ギゆうにゆう かみかみごぼうﾊﾞｰｸﾞ しらたまじる ｷｬﾍﾞﾂとだいこんのうめあえ	ひじき とりにく なると	ｷｬﾍﾞﾂ ぎゅうり にんじん ごぼう	だいこん うめ しいたけ たまねぎ	こめ しらたま おおむぎ	472	20.1	12.3	2.20			
5 (木)	ごはん ギゆうにゆう てりやきﾁｷﾝ ごまあえ なまあげのみそしる ★ﾐﾆﾀｲやき	ぎゆうにゆう あつあげ	とりにく みそ	しょうが いんげん にんじん こまつな	こめ でんぶん たいやき さとう ごま	522	24.5	14.3	2.00			
6 (金)	ごはん ギゆうにゆう ﾎｲｺｰﾛｰ てつわんえびしゅうまい(幼①職②) いかボールとはるさめのｽｰﾌﾟ	ぎゆうにゆう ぶたにく	えび いか	しょうが にんじん ﾋｰﾏﾝ もやし	こめ さとう ごまあぶら はるさめ	453	20.0	13.7	1.80	よくかんで 食べてね！		
9 (月)	★ﾅﾝ ギゆうにゆう ｶﾚｰﾐｰﾄ ﾁｷﾝﾅｸﾞｯﾄ(幼②職③) ﾕｰｸﾞﾙﾄあえ	ぎゆうにゆう ぶたにく ﾕｰｸﾞﾙﾄ	とりにく ﾀｲｽﾞﾐｰﾄ	しょうが にんじん ﾄﾏﾄ ﾊﾞｲﾔｯﾌﾟﾙ	ﾅﾝ こむぎこ あぶら ｾﾘｰ	552	28.3	18.9	2.00			
10 (火)	ごはん ギゆうにゆう はるまき ﾌﾛｯｺﾘｰとツナのサラダ ﾏｰﾎﾞｰとうふ	ぎゆうにゆう ツナ とうふ	ぶたにく みそ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ しょうが にんじん たまねぎ	ぎゅうり にんにく しいたけ ねぎ	こめ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さとう	あぶら ごまあぶら でんぶん	504	20.1		17.4	1.90
11 (水)	ごはん(あじつけのり) ギゆうにゆう いわしのうめに ｷｬﾍﾞﾂのたくあんあえ とんじる	のり いわし とうふ	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ	ｷｬﾍﾞﾂ たくあん にんじん だいこん	もやし ごぼう こんにゃく ねぎ うめ	こめ あぶら	ごま さといも	515	23.8		20.1	2.20
12 (木)	ごはん ギゆうにゆう ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ(やきにくとナムﾙ) ぎょうざｽｰﾌﾟ	ぎゆうにゆう ぶたにく		ねぎ しょうが しいたけ もやし たまねぎ	にんにく にんじん ほうれんそう だけのこ	こめ ごまあぶら こむぎこ さとう ごま	461	23.4	13.7	1.70		
13 (金)	たかつのとりにめし ギゆうにゆう いわしのさんがﾌﾗｲ ｷｬﾍﾞﾂとコーンのおひたし ひらたけとこまつなのすましじる ★ちばけんさんぎゆうにゆうﾌﾞﾘﾝ	とりにく いわし とうふ ぎゆうにゆうﾌﾞﾘﾝ	ぎゆうにゆう かつおぶし	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ コーン たまねぎ ひらたけ こまつな	こめ あぶら ﾊﾞﾝｺ 米とひらたけ、小松菜は 多古町産を使用予定です	514	22.0	17.2	2.00	ちばけんさん 千葉県民の 日給食		
16 (月)	★しょくﾊﾟﾝ(ﾌﾙｰﾋﾞｰﾘｰｼﾞｬﾑ) ギゆうにゆう あつまきたまごｳｲﾝﾅｰ はなやさいのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ ﾐﾆｽﾄﾛｰﾈ	ぎゆうにゆう とりにく	たまご ｳｲﾝﾅｰ	ﾌﾛｯｺﾘｰ ｸﾘﾝﾋﾞｰｽ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ	ｶﾘﾌﾗﾜｰ セロリー たまねぎ ﾄﾏﾄ	ﾊﾞﾝ ｼｬﾑ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも ﾏｶﾛﾆ	495	20.1	19.9	2.00		
17 (火)	ごはん ギゆうにゆう かつおｺﾛｯｹ(りｰ) ぶたにくとこんにゃくのしぐれに とうふとわかめのみそしる	ぎゆうにゆう ぶたにく みそ	かつお とうふ わかめ	しょうが こんにゃく たまねぎ	ごぼう にんじん ねぎ	こめ さとう じゃがいも あぶら ごま ﾊﾞﾝｺ	489	19.8	16.5	2.20		
18 (水)	ごはん ギゆうにゆう ぎょうざまき(幼①職②) ﾊﾞﾝｻﾝｽｰ にくだんごとはるさめのｽｰﾌﾟ ★ばくがゼリー	ぎゆうにゆう ﾊﾑ	ぶたにく とりにく	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん もやし	ぎゅうり しいたけ ねぎ	こめ さとう はるさめ ごま ごまあぶら はくがゼリー	511	21.1	14.4	2.30		
19 (木)	ごはん ギゆうにゆう ぶたにくのさいきょうやき いそかあえ さといものみそしる	ぎゆうにゆう あぶらあげ のり	ぶたにく みそ	たまねぎ もやし ねぎ	こめ さといも さとう	499	25.9	16.1	2.00			
20 (金)	ごはん ★ｼｮｱﾌﾟﾚｰﾝ ﾁｷﾝｶﾚｰ ﾐﾆｵﾑﾚｯﾂ (幼①職②) こんにゃくサラダ(ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ｼｮｱ とりにく	ぎゆうにゆう たまご	ｷｬﾍﾞﾂ こんにゃく にんにく にんじん	ぎゅうり しょうが たまねぎ ﾄﾏﾄ	こめ あぶら ｶﾚｰﾙｳ じゃがいも	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも	477	19.5	11.4	2.20	たここうこう 多古高校の じゃがいも使用
23 (月)	ごはん ギゆうにゆう めばるのてりやき ごもくきんぴら むらくもじる ★みかんｸﾚｰﾌﾟ	ぎゆうにゆう とりにく たまご	めばる とうふ	にんじん こんにゃく こまつな	ごぼう いんげん	こめ さとう でんぶん ごま ｸﾚｰﾌﾟ	ごまあぶら ごま	521	25.4	17.3	1.60	
24 (火)	さらうどんのﾊﾟﾝﾅｰめん ギゆうにゆう さらうどんのあんかけ ﾐﾆにくまん ﾌﾙｰﾂﾎﾟﾝﾁ	ぎゆうにゆう いか	ぶたにく かまぼこ	しょうが たまねぎ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ﾊﾞｲﾔｯﾌﾟﾙ	にんじん もやし きくらげ おとう	めん でんぶん ﾅﾀﾃｺｺ ｻｲﾀﾞｰ	ごまあぶら ゼリー こむぎこ	516	23.9	19.7	2.00	ながさきけん 長崎県の料理を あじわう給食
25 (水)	ごはん ギゆうにゆう すりみﾁｰｽﾞﾛｰﾙ さんしょくそぼろ ｳﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ ★ﾒﾛﾝﾐﾙｸﾌﾞﾘﾝ	ぎゆうにゆう とりにく たまご	たらすりみ チーズ	しょうが えだまめ しいたけ	にんじん もやし こまつな	こめ さとう 小麦粉 あぶら ｳﾝﾀﾝ	530	26.6	16.0	2.30		
26 (木)	ごはん ★ｼｮｱｽﾄﾛﾋﾞｰﾘｰ ﾊﾔｼﾗｲｽﾙｳ ﾐﾆｳｲﾝﾅｰｵﾑﾚｯﾂ(幼①職②) えだまめサラダ(たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ)	ｼｮｱ わかめ ぶたにく	たまご ｳｲﾝﾅｰ	えだまめ キャベツ にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ	キャベツ しょうが たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ	こめ あぶら ﾊﾔｼﾙｳ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	449	17.6	10.3	2.40	
27 (金)	ちらしずし(てまきのり) ギゆうにゆう ほきﾀﾙﾀﾙﾌﾗｲ ツナサラダ(げんえんわふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ) はんぺんのすましじる ★げんきﾕｰｸﾞﾙﾄ	のり ほき はんぺん	ぎゆうにゆう ツナ ヨーグルト	だけのこ もやし かんばん きゅうり にんじん たまねぎ ひらたけ れんこん	こめ あぶら ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ ﾊﾞﾝｺ	572	24.6	16.9	2.20	ちらしずし の日		
30 (月)	★ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ ギゆうにゆう ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ｹﾁｬｯﾌﾟ) ｺｰﾙｽﾛｰ-ｻﾗﾀﾞ こめこｼﾁｬｰ	ぎゆうにゆう とりにく	ぶたにく なまクリーム	ｷｬﾍﾞﾂ コーン にんじん	ぎゅうり たまねぎ しめじ	ﾊﾞﾝ ﾊﾞﾀｰ こめこ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも	562	23.4	25.8	2.10	たここうこう 多古高校の じゃがいも使用
()はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。					学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25～30%		

6月給食だより

令和7年5月発行
多古町学校給食センター

健康な体づくりは **よくかむ** ことから！



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



参考：2025 年 5 月号学校給食

新メニュー：長崎県の料理「皿うどん」

6月24日に、皿うどんが給食に登場しますので、食べ方を紹介します。



①パリパリのめんは、個包装になっています。（写真は市販品のため量が多いです）実際の給食は半分かくらいの量です。あんかけはめん碗によそります。



②袋に入ったまま、手でめんを食べやすい大きさにパリパリと割ってください。



③めんを、あんかけに入れて混ぜながら食べます。