



6月の献立表

(小学校用)



多古町学校給食センター

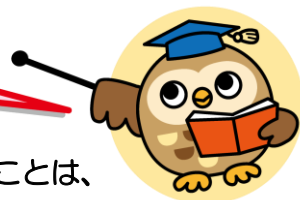
2025年

日付		こんだて名	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				ぴこう			
			あか ちにくほね 血や肉や骨になる	みどり からだちようし 体の調子を整える	きいろ あつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく たんぱく質	しじつ しじつ しじつ	えんぶん えんぶん えんぶん				
2	(月)	★しょくパン(ブルーベリー)ぎゅうにゅう にくだんごトマトソース(②) ブロッコリーとわかめのごまサラダ(ごまドレッシング) かぼちゃのとうにゅうチャウダー	ぎゅうにゅう わかめ とうにゅう	とりにく ベーコン なまクリーム	コーン かぼちゃ たまねぎ	パン ジャム バター ドレッシング ごま	659	24.5	27.2	2.7	4日～10日 は 歯と口の けんこうしゅうかん 健康週間 です よくかんで 食べてね！		
3	(火)	ごはん ぎゅうにゅう(ミルク・ヒー) アジねぎしおこうじやき にくじゃが なめこじる	ぎゅうにゅう 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 ミルク	604	30.6	14.0	2.3			
4	(水)	ひじきごもくごはん ぎゅうにゅう かみかみごぼうバーグ しらたまじる キャベツとだいこんのうめあえ ★ソファールヨーグルト	ひじき とりにく なると	ぎゅうにゅう あぶらあげ ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ	こめ しらたま おおむぎ	685	29.4	17.2	3.1			
5	(木)	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ごまあえ なまあげのみそしる ★ミニたいやき	ぎゅうにゅう 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	にんにく もやし たまねぎ	こめ でんぶん たいやき	668	31.6	17.2		2.4	
6	(金)	ごはん ぎゅうにゅう てつわんえびしゅうまい(②) ホイコーロー いかボールとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	えび いか	しょうが にんじん ピーマン もやし	にんにく たまねぎ キャベツ オリーブ	こめ さとう ごまあぶら はるさめ	642	26.7	18.9		2.4	
9	(月)	★ナン ぎゅうにゅう カレーミート チキンナゲット(小②職③) ヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	とりにく ダイズミート	しょうが にんじん トマト パイナップル	にんにく たまねぎ みかん おうとう	ナン こむぎ あぶら ゼリー	676	34.2	21.8	2.5	ちばけんみん 千葉県民の ひきゅうしよく 日給食	
10	(火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ブロッコリーとツナのサラダ マーボーどうふ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ	ぶたにく みそ	しょうが しょうが にんじん たまねぎ	きゅうり にんにく しいたけ ねぎ	こめ ドレッシング さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	675	25.5	22.1	2.4		
11	(水)	ごはん(あじつけのり) ぎゅうにゅう いわしのうめに キャベツのたくあんあえ とんじる	のり いわし とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ 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	638	27.6	22.2	2.5		
12	(木)	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ(やきにくとナムル) ぎょうざスープ	ぎゅうにゅう 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 たけのこ	こめ ごまあぶら こむぎ さとう ごま	608	29.4	16.6	2.1			
13	(金)	たかつのととりめし ぎゅうにゅう いわしのさんがフライ キャベ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 ★カルてつヨーグルト	とりにく いわし とうふ	ぎゅうにゅう かつおぶし ヨーグルト	にんじん コーン たまねぎ ひらたけ こまつな	キャベツ たまねぎ パン こむぎ さとう あぶら はちみつ あぶら マカロニ	631	27.7	19.1	2.4			
16	(月)	ハニーレモントースト ぎゅうにゅう あつまきたまごウインナー はなやさいのドレッシングあえ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく	たまご ウインナー	ブロッコリー グリーンピース にんじん キャベツ トマト	カリフラワー セロリー たまねぎ ベジカじゅう	パン さとう ドレッシング じゃがいも マーガリン はちみつ あぶら マカロニ	666	24.8	29.0	2.6		
17	(火)	ごはん ぎゅうにゅう かつおコロッケ(リ・ス) 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	ぎゅうにゅう 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 パン	618	24.4	18.7	2.5		
18	(水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき(小①職②) パンサンスー にくだんごとはるさめのスープ ★ばくがゼリー	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく とりにく	キャベツ にんじん もやし	きゅうり しいたけ ねぎ	こめ さとう はるさめ ごま ごまあぶら ばくがゼリー	635	25.2	16.5	2.7		
19	(木)	ごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう あぶらあげ のり	ぶたにく みそ	たまねぎ もやし ねぎ	こまつな コーン	こめ さといも さとう	648	32.3	19.4	2.3		
20	(金)	ごはん ★ジョアプレーン チキンカレー ミニオムレツ (②) こんにゃくサラダ(ごまドレッシング)	ジョア とりにく	ぎゅうにゅう たまご	キャベツ こんにゃく にんにく にんじん	きゅうり しょうが たまねぎ トマト	こめ あぶら ドレッシング じゃがいも カレー	635	25.2	14.8	2.8	たここうこう 多古高校の じゃがいも使用	
23	(月)	ごはん ぎゅうにゅう めばるのてりやき ごもくきんぴら むらくもじる ★みかんクレープ	ぎゅうにゅう 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 クレープ	649	30.0	19.5	1.9		
24	(火)	さらうどんのパ・パ・リめん ぎゅうにゅう さらうどんのあんかけ ミニにくまん フルーツポンチ	ぎゅうにゅう いか	ぶたにく かまぼこ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ パイナップル	にんじん もやし きくらげ おうとう	めん でんぶん ナタデココ サイダー	623	28.6	23.8	2.4	ながさきけん 長崎県の料理を あじきゅうしよく 味わう給食	
25	(水)	ごはん ぎゅうにゅう すりみチーズロール さんしょくそばろ ワンタンスープ ★メロンミルクプリン	ぎゅうにゅう 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 ワンタン 和風プリン	669	32.0	18.8	2.7		
26	(木)	ごはん ★ジョアストロベリー ハヤシライスルウ ミニウインナーオムレツ(小①職②) えだまめサラダ(たまねぎドレッシング)	ジョア わかめ ぶたにく	たまご ウインナー	えだまめ にんにく にんじん しめじ	キャベツ しょうが たまねぎ グリルビー	こめ あぶら ドレッシング ハヤシルウ	572	21.2	12.0	2.7		
27	(金)	ちらしずし(てまきのり) ぎゅうにゅう ほきタルタルフライ ツナサラダ(げんえんわふうドレッシング) はんぺんのすましじる ★げんきヨーグルト	のり ほき はんぺん	ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト	たけのこ もやし きゅうり たまねぎ こまつな	かんぴょう にんじん ひらたけ れんこん	こめ ドレッシング パン	あぶら タルタルソース	658	27.8	18.5	2.5	ちらしずし の日
30	(月)	★バターロール ぎゅうにゅう ハンバーグ(ケチャップ) コールスローサラダ こめこシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく なまクリーム	キャベツ コーン にんじん	きゅうり たまねぎ しめじ	パン バター こめ ドレッシング じゃがいも	671	27.2	30.2	2.4	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	650	26.8	14.6～ 21.6	2.0g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。