

6月は「食育月間」です！
旬の食材を味わったり、自分の
食生活について考えてみましょう！



6月の献立表

(中学校用)

多古町学校給食センター

2026年

日付	献立名	主な材料と働き						栄養価				備考	
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g		
1月	★食パン(ブルーベリージャム) チキンカツ(ソース) フロッコリーとツナのサラダ かぼちゃ豆腐チャウダー	鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	かぼちゃ フロッコリー	ブルーベリー コーン 玉ねぎ	パン 砂糖 小麦粉 パン粉	油 バター	843	35.3	33.9	3.4		
2火	ごはん ★ジョアストロベリー ミニオムレツ② 枝豆サラダ(焙煎ごまドレッシング) ポークカレー	卵 豚肉	ジョア 牛乳	トマト 人参	枝豆 生姜 キャベツ にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま カレールウ	803	28.4	20.4	3.0		
3水	ごはん あじねぎ塩こうじ焼き 肉じゃが ★レモンカスタードタルト なめこ汁	あじ 豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん	長ねぎ 椎茸 玉ねぎ 大根 なめこ レモン	米 砂糖 塩こうじ じゃが芋 小麦粉	油	803	36.7	20.3	2.8		
4木	ひじき五目ごはん かみかみごぼうバーグ② キャベツと大根の梅和え 白玉汁	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 ひじき ソフール	人参	ごぼう 梅 椎茸 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	米 大麦 パン粉 砂糖 白玉餅	油	786	33.7	19.0	3.6		
5金	ごはん 鉄腕えびしゅうまい② ホイコーロー いかボールと春雨のスープ	えび いか いとうり鯛 すけとうだら 豚肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ もやし	米 パン粉 砂糖 春雨 小麦粉 でんぶん	油 ごま油	749	29.9	19.9	2.6	4日~10日 は「歯と口の 健康習慣」 です よく かんで 食べ ましょう	
8月	★黒糖パン 肉団子トマトソース② お豆のソテー 鶏肉のポトフ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン 枝豆	パン 黒糖 パン粉 砂糖 でんぶん じゃが芋	油 バター	788	34.5	27.9	3.3		
9火	ごはん さば竜田揚げ 五目きんぴら 里芋のみそ汁	さば みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 いんげん	生姜 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖 里芋	油 ごま ごま油	817	34.1	26.2	2.5		
10水	ごはん ビビンバ (焼肉とナムル) きょうざスープ (黒糖ビーゼンス)	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 ほうれん草	長ねぎ 玉ねぎ にんにく もやし 生姜 椎茸 キャベツ 菊	米 小麦粉 砂糖 黒糖	油 ごま ごま油	781	35.4	20.8	2.7		
11木	ごはん(味付けのり) いわしの梅煮 ひじきのサラダ 豚汁 (鉄分ウエハース)	いわし かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり ひじき	人参 フロッコリー 赤ピーマン	枝豆 玉ねぎ コーン 大根 カリフラワー 梅 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 里芋 でんぶん 小麦粉	油 ココア	802	31.4	25.0	2.5	入梅	
12金	●6月15日(月)は「千葉県民の日」ということで、本日は、「県民の日給食」です。千葉県は温暖な気候のため、農業・漁業・畜産業が盛んに行われている食材に恵まれた県です。千葉県産・多古町産の食材をふんだんに使った献立をぜひ味わってください。												県民の日 給食
12金	ごはん ねぎ塩だれチキン ★カル鉄ヨーグルト ゆで野菜(ノンエッグマヨネーズ) ひら茸と小松菜のみそ汁	鶏肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ ひら茸	米 塩こうじ はちみつ 砂糖	油	754	34.5	20.9	2.3		
16火	ごはん 赤魚の照り焼き じゃがいものそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁 (あとひきみそ大豆)	めめけ 豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 椎茸 菊 グリーンピース 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん じゃが芋	油	725	34.9	15.6	2.7		
17水	ごはん 春巻き チョレギサラダ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき わかめ	人参	キャベツ 長ねぎ 生姜 きゅうり にんにく 玉ねぎ 椎茸	米 春雨 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 ごま ごま油	777	26.0	21.8	2.8		
18木	ごはん すり身チーズロール フロッコリーのおかか和え 豚丼の具	すけとうだら 豚肉 かつお節	牛乳 チーズ	人参 フロッコリー	ごぼう 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖	ごま ごま油	787	39.6	19.9	2.7		
19金	ごはん ★ジョアプレーン ベイクドエッグ コールスローサラダ チキンカレー	卵 鶏肉 ベーコン	ジョア 牛乳	ピーマン ほうれん草 人参 トマト	玉ねぎ コーン キャベツ レモン 生姜 にんにく	米 砂糖 じゃが芋	油 カレールウ	779	29.5	17.1	3.1		
22月	ごはん かぼちゃコロッケ(ソース) 豚肉とごんにゃくのしぐれ煮 むらくも汁	鶏肉 卵 豆腐 豚肉	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ 生姜 ごぼう	米 パン粉 砂糖 小麦粉 でんぶん	油 ごま	829	33.4	25.1	2.5		
23火	血うどんのハリハリ麺 ミニ肉まん 血うどんのあんかけ フルーツポンチ (アーモンドフィッシュ)	豚肉 いか かまぼこ	牛乳 片口いわし	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 黄桃 菊 椎茸 にんにく もやし きくらげ みかん	麺 小麦粉 砂糖 ゼリー でんぶん パン粉	油 アーモンド ごま ごま油	808	36.2	31.3	2.6		
24水	ごはん かつおフライ(ソース) ひじきと枝豆の炒り煮 すいとん汁	かつお 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	枝豆 大根	米 パン粉 砂糖 すいとん	油 ごま油	772	33.0	16.1	2.6		
25木	ごはん 照り焼きチキン ごま和え 生揚げのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 いんげん	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でんぶん 小豆	油 ごま ごま油	771	34.1	18.2	2.6		
26金	ごはん 千葉県産にんじん餃子 豚キムチ炒め とうもろこしスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 いら	キャベツ 生姜 長ねぎ もやし 玉ねぎ コーン 白菜 にんにく	米 でんぶん 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	772	31.9	21.4	2.3		
29月	★パンズパン ハンバーグマトソース カリフラワーのツナサラダ 米粉シチュー	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	トマト 人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム カリフラワー	パン 砂糖 じゃが芋 米粉	油 バター 生クリーム	825	35.4	35.0	3.3		
30火	ごはん ししゃも磯辺フライ② 豚肉と大根のうま煮 はんぺんのすまし汁	ししゃも 豚肉 はんぺん	牛乳 青さのり	人参 小松菜	大根 りんご 椎茸 枝豆 玉ねぎ ひら茸	米 パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 ゼリー	油	772	31.3	21.6	2.6		

材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

() 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場合があります。ご了承ください。

学校給食
摂取基準 830 34.2 18.4
~ 27.6 2.5g
未満 ※給食の基準値
は
摂取エネルギー
の
25~30%

6月 給食だより

令和8年6月発行
多古町学校給食センター



毎年6月は『食育月間』です。食育月間とは、国民一人一人が「食」について考え、健康的な食生活を実践する力を育てるための強化月間です。私たちの体は食べたものを材料に作られますので、どのような食事を食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。これを機会に、普段の食生活を振り返り、よりよい食生活を送れるようにしましょう！

未来へつながる「食」を考えよう

● 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

● 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！



食事をおいしく食べるには「歯」の健康も大切です！歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。むし歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------