



# 令和8年6月 学校給食予定献立表



| 実施日 | 献立名   | 主な材料とその働き                    |                            |  |   |                                  | 栄養量                        |               |            |           |
|-----|---|------------------------------|----------------------------|--|---|----------------------------------|----------------------------|---------------|------------|-----------|
|     |   | 主に体の組織をつくる                   |                            | 主に体の調子を整える                               |   | 主にエネルギーとなる                       |                            | 1食分<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) | 脂質<br>(g) |
|     |   | 1群                           | 2群                         | 3群                                       | 4群  | 5群                               | 6群                         |               |            |           |
| 1月  | 雑穀ごはん 牛乳<br>豚バラとにんにくバター<br>もずくのスープ  | 豚肉                           | 牛乳 もずく                     | 赤パプリカ たら<br>トマトケチャップ<br>にんにん チンゲンサイ      | しめじ エリンギ 玉葱 黄パプリカ<br>ねぎ ホールコーン                                  | 米 雑穀 片栗粉                         | 油 バター 砂糖                   | 703           | 22.7       | 30.6      |
| 3水  | 【テストお疲れさま献立】<br>ビスキュイパン 牛乳<br>キャロットソースサラダ<br>トマトシチュー                          | たまご 鶏肉                       | 牛乳                         | ブロッコリー にんにん<br>トマトケチャップ トマト缶             | キャベツ きゅうり ホールコーン<br>玉葱 にんにく                                     | 薄力粉<br>じゃがいも 米粉                  | バター 砂糖                     | 881           | 34.8       | 33.4      |
| 4木  | ご飯 牛乳<br>ブルコギ<br>パンサンサー   | 豚肉 鶏肉                        | 牛乳                         | にんにん                                     | にんにく ねぎ りんご<br>ブラックマッペもやし きゅうり                                  | 米 片栗粉 春雨                         | 砂糖 ごま油<br>白ごま すりごま         | 712           | 27.7       | 26.6      |
| 5金  | 【梅の日(6月6日)献立】<br>梅わかごはん 牛乳<br>さばのタンダー風<br>たくあんのごま和え<br>味噌汁                    | さば 油揚げ<br>白みそ 赤みそ            | 炊き込みわかめ<br>牛乳 ヨーグルト(無糖)    | にんにん<br>ごまつな                             | 梅干し しょうが にんにく 玉葱<br>トマトペースト レモン(果汁)<br>大豆もやし きゅうり たくあん<br>えのきたけ | 米 じゃがいも                          | ごま油 ごま                     | 677           | 32.1       | 25.1      |
| 8月  | ソース焼きそば 牛乳<br>キャラメルポテト<br>きのこスープ  | 豚肉                           | 青のり 牛乳                     | にんにん ビーマン<br>チンゲンサイ                      | にんにく 玉葱 キャベツ<br>緑豆もやし しめじ えのきたけ<br>エリンギ                         | 中華めん<br>さつまいも                    | 油 揚げ油 砂糖<br>バター            | 738           | 23.6       | 31.2      |
| 9火  | 親子丼 牛乳<br>切り干し大根のゴマ酢和え<br>ちゃんこ汁   | 鶏肉 たまご<br>木綿豆腐               | 牛乳                         | にんにん みつば                                 | 玉葱 干し椎茸 緑豆もやし<br>切干しだいごん はくさい<br>だいごん ねぎ                        | 米                                | 砂糖 すりごま                    | 716           | 32.9       | 24.9      |
| 10水 | ご飯 牛乳<br>いかのかりん揚げ<br>ひじきと枝豆のサラダ<br>沢煮椀  | いか 鶏肉                        | 牛乳 干しひじき<br>昆布             | ごまつな にんにん                                | しょうが だいごん えだまめ<br>玉葱 ごぼう ねぎ                                     | 米 片栗粉 米粉                         | 揚げ油 すりごま<br>ごま油 砂糖         | 751           | 31.7       | 22.6      |
| 11木 | スパゲティ・ナポリタン<br>牛乳<br>バジルサラダ<br>あじさいゼリー  | ウィンナー<br>ベーコン チーズ            | 粉チーズ 牛乳<br>寒天 カルピス         | にんにん ビーマン<br>トマトケチャップ<br>ブロッコリー バジル      | にんにく 玉葱<br>マッシュルームキャベツ<br>きゅうり ふどろジュース                          | スパゲティ                            | 油 バター<br>オリーブ油 砂糖          | 740           | 23.5       | 43.9      |
| 12金 | ご飯 牛乳<br>アジの南蛮漬け<br>じゃがいものきんぴら<br>味噌汁   | あじ 豚肉 油揚げ<br>白みそ 赤みそ         | 牛乳 カットわかめ                  | にんにん ごまつな                                | ねぎ ごぼう えのきたけ  | 米 薄力粉<br>片栗粉<br>じゃがいも<br>つきごんにやく | 砂糖 油<br>ごま                 | 769           | 33.9       | 27.8      |
| 15月 | ご飯 牛乳<br>ハンバーグ<br>ごぼうのゴマドレサラダ<br>飛鳥汁  | 豚ひき肉 鶏肉<br>木綿豆腐 白みそ<br>赤みそ   | 牛乳                         | トマトケチャップ にんにん                            | 玉葱 ごぼう キャベツ きゅうり<br>しめじ   | 米 パン粉(生)                         | 油 砂糖<br>白すりごま              | 764           | 33.3       | 30.7      |
| 16火 | 中華丼 牛乳<br>野菜とめかぶのスープ<br>果物(すいか)   | 豚肉 いか えび<br>鶏肉 木綿豆腐          | 牛乳<br>めかぶわかめ               | にんにん<br>チンゲンサイ                           | にんにく しょうが はくさい<br>玉葱 たけのこ きくらげ(乾)<br>ねぎ すいか                     | 米 片栗粉                            | 砂糖 ごま油<br>白ごま              | 641           | 28.2       | 19.7      |
| 17水 | ご飯 牛乳<br>鮭フライ<br>キャベツサラダ<br>味噌汁   | 生鮭 油揚げ<br>木綿豆腐 赤みそ<br>白みそ    | 牛乳                         | トマトケチャップ<br>にんにん                         | キャベツ きゅうり ホールコーン<br>えのき だいごん ねぎ                                 | 米 薄力粉<br>パン粉(生)<br>パン粉(乾)        | 砂糖                         | 831           | 37.1       | 27.6      |
| 18木 | 和風スパゲティ 牛乳<br>香味ドレッシングサラダ<br>パンナコッタ(ブルーベリーソース)                                | 鶏肉                           | 焼きのり 牛乳<br>生クリーム<br>アガー    | にんにん<br>だいごん(菓)<br>みずな                   | にんにく 玉葱 しめじ<br>マッシュルーム ねぎ きゅうり<br>ホールコーン しょうが<br>ブルーベリージャム      | スパゲティ                            | バター 砂糖<br>白すりごま            | 850           | 30.7       | 44.8      |
| 19金 | 牛バラ肉と大根のあんかけごはん<br>牛乳<br>華風きゅうり<br>豆腐とわかめのスープ                                 | 牛バラ<br>さくら味噌<br>八丁味噌<br>木綿豆腐 | 牛乳 わかめ                     | にんにん<br>ごまつな                             | だいごん エシャロット にんにく<br>しょうが ねぎ<br>ブラックマッペもやしきゅうり<br>たくあん漬け はくさい    | 米 氷砂糖<br>片栗粉                     | ごま油 砂糖<br>白ごま              | 762           | 23.3       | 31.8      |
| 22月 | ハヤシライス 牛乳<br>コールスローサラダ<br>果物(マルセイユメロン)  | 豚肉                           | 生クリーム 牛乳                   | にんにん<br>トマトジュース                          | 玉葱 マッシュルーム<br>にんにく しょうが キャベツ<br>ホールコーン メロン                      | 米 大麦 薄力粉                         | 油 バター<br>デミグラスソース<br>油 砂糖  | 694           | 20.6       | 21.9      |
| 23火 | 【沖縄慰霊の日献立】<br>沖縄そば 牛乳<br>ビーンズサラダ<br>果物(ティータパン)                                | かまぼこ 豚肉<br>大豆                | 牛乳                         | にんにん<br>ブロッコリー                           | 玉葱 えだまめ キャベツ<br>カリフラワー ホールコーン<br>パインアップル                        | 中華めん                             | ごま油 砂糖<br>白すりごま<br>白ねりごま   | 867           | 34.8       | 40.7      |
| 24水 | マーボーナス丼 牛乳<br>パンバンジーサラダ<br>冷凍みかん  | 豚ひき肉 赤みそ<br>鶏若鶏肉ささ身          | 牛乳                         | にんにん                                     | なす にんにく しょうが<br>干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり<br>はれひめ                       | 米 大麦 片栗粉                         | 油 砂糖 ごま油<br>白すりごま<br>白ねりごま | 702           | 27.2       | 23.6      |
| 25木 | 【渋谷区コラボ給食】ブルガリア共和国<br>パンキンパン 牛乳<br>ブルガリアのムスカ<br>ポプ Cholpa<br>ブルガリアヨーグルト(いちご味) | 豚ひき肉 たまご<br>ウィンナー<br>いんげんまめ  | 牛乳 ヨーグルト(無糖)<br>ブルガリアヨーグルト | トマトピューレ にんにん<br>ビーマン                     | 玉葱 キャベツ   | パンキンパン<br>じゃがいも                  | オリーブ油                      | 758           | 36.9       | 32.7      |
| 26金 | ご飯 牛乳<br>白身魚のラビゴットソースかけ<br>コーンポテト<br>キャベツとレンズ豆のスープ                            | ホキ ベーコン<br>鶏肉 レンズまめ          | 牛乳                         | トマト にんにん                                 | きゅうり 玉葱 ホールコーン<br>セロリ ねぎ キャベツ しょうが                              | 米 片栗粉<br>じゃがいも                   | 揚げ油 砂糖 油<br>バター            | 744           | 29.1       | 25.7      |
| 29月 | ナンピザ 牛乳<br>根菜スープ<br>果物(さくらんぼ)   | ベーコン 鶏肉                      | ピザ用チーズ<br>牛乳               | トマトピューレ トマトケ<br>チャップ トマト缶<br>にんにん ブロッコリー | にんにく 玉葱 マッシュルーム<br>しょうが ごぼう だいごん<br>さくらんぼ                       | ナン じゃがいも                         | オリーブ油                      | 639           | 29.0       | 29.5      |
| 30火 | 【名越しの蔵(はらえ)献立】<br>和風カレー丼 牛乳<br>もやしの辛子和え<br>水無月                                | 豚肉 かつお節<br>小豆                | 昆布 牛乳                      | ごまつな にんにん<br>ほうれんそう                      | だいごん ねぎ ごぼう しめじ<br>緑豆もやし  | 米 片栗粉<br>薄力粉 白玉粉                 | 砂糖                         | 674           | 24.3       | 18.2      |

給食回数 21回

※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※食材調達の都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

# 6月給食だより



令和8年5月29日  
渋谷区立原宿外苑中学校

6月に入ると気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で人の体力が落ちてくる一方で、食事中の原因になる細菌にとっては活発に動く条件がそろってきます。いつも増して食中毒予防を意識しながら、換気や手洗い、手指の清潔など衛生対策をしっかり継続していきましょう。

## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。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。6月は国が定めた「食育月間」です。食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか。



### ● 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> |
|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|

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

- ◆ 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
- 
- がみがみ