



2026年

6月

きゅうしょくだより

七谷共同調理場
Tel (52) 0943
Fax (52) 2150

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。そこで給食では**かみかみ料理**や**カルシウム**を多く含む食品をたくさん取り入れました。かみごたえのあるものを食べたり、食後にしっかり歯磨きをしたりして、歯を大切にしましょう。



	月	火	水	木	金
こんだて	1 ごはん あつあげいりホイコーロー ごじる	2 牛乳 チーズパン かいそうサラダ マカロニグラタンふう	3 牛乳 タコライス (タコライス、チーズサラダ) もずくスープ	4 牛乳 ごくとうパン ひじきサラダ ポークビーンズ くだもの(河内晩柑)	5 牛乳 ごはん チンジャオロース ★ブルームきゅうりとささみのびり辛中華あえ はるさめスープ
エネルギー	小 607 kcal 中 787 kcal	小 643 kcal 中 865 kcal	小 696 kcal 中 898 kcal	小 633 kcal 中 852 kcal	小 602 kcal 中 703 kcal
たんぱく質	小 28.3 g 中 35.2 g	小 27.7 g 中 36.1 g	小 33 g 中 41.3 g	小 26.3 g 中 34.3 g	小 26.1 g 中 29.3 g
塩分	小 2.7 g 中 3.4 g	小 2.6 g 中 3.6 g	小 3.3 g 中 3.8 g	小 2.5 g 中 3.2 g	小 3 g 中 3.1 g
あか	ぶたにく あつあげ どうふ あぶらあげ だいず みそ きゅうにゅう こめ さとう じゃがいも	とりくに チーズ かまぼこ わかめ きゅうにゅう パン あぶら さとう ごまあぶら ごま マカロニ パスター	ぶたにく とりくに だいず チーズ ハム もずく どうふ なたと きゅうにゅう こめ さとう あぶら	ぶたにく ベーコン ひじき ツナ だいず きゅうにゅう ごくとうパン あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ベーコン とりくに きゅうにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ
き	キャベツ にんじん ビーマン ねぎ たまねぎ ごぼう だいこん	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ マッシュルーム	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんじん ねぎ もやし	きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ いんげん くだもの	ビーマン パプリカ たけのこ しいたけ きゅうり もやし にんじん ねぎ たまねぎ こまつな
みどり					
こんだて	8 ごはん いかとポテのチリソース もやしのナムル キャベツスープ	9 牛乳 きのこ汁 (うどん・きのこ汁) ちくわのいそべ揚げ たくあんあえ	10 牛乳 ★ブルームきゅうりのそぼろ丼 (ごはん・きゅうりのそぼろ丼の具) あつあげのみそしる かみかみだいず	11 牛乳 ごまパン アンサンブルエッグ ラタトゥイユ チキンと枝豆のクリーム煮	12 牛乳 ごはん いわしのかばやき きりこんぶのいために みそけんちんじる あおめゼリー 入梅献立(にゅうばいこんだて)については裏面をのぞいてください
エネルギー	小 573 kcal 中 741 kcal	小 702 kcal 中 836 kcal	小 574 kcal 中 709 kcal	小 689 kcal 中 888 kcal	小 644 kcal 中 798 kcal
たんぱく質	小 22.1 g 中 27.2 g	小 27.1 g 中 33.5 g	小 24.4 g 中 28.6 g	小 29 g 中 36.6 g	小 27.9 g 中 32.4 g
塩分	小 2.8 g 中 3.7 g	小 3.8 g 中 4 g	小 2.2 g 中 2.6 g	小 2.4 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.9 g
あか	いか ベーコン きゅうにゅう こめ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ あおゆり きゅうにゅう うどん あぶら こむぎご ぎ	ぶたにく さつまあげ あつあげ みそ だいず きゅうにゅう こめ さとう ごま ごまあぶら	ベーコン とりくに チーズ たまご きゅうにゅう なまクリーム パン パスター さとう じゃがいも ゼリー	いわし こんぶ あぶらあげ だいず とりくに どうふ みそ きゅうにゅう こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー
き	ねぎ もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ	なめこ たまねぎ にんじん えのき ねぎ こまつな しいたけ たくあん キャベツ	ごぼう にんじん きゅうり きくらげ こまつな ねぎ えのき	なす たまねぎ スツキニー トマト にんじん えだまめ	にんじん たけのこ だいこん ごぼう ねぎ
みどり					
こんだて	15 ごはん ひじきふりかけ ほうれん草とコーンのおひたし くるまふの卵とじ煮	16 牛乳 マーボーラーメン (ちゅうかめん・マーボースープ) たこやき(2コ) コーンあえ	17 牛乳 ごはん 生揚げときくらげの卵いため 中華コーンスープ	18 牛乳 よこねまのパン ハンバーグ・ケチャップソース フレンチサラダ クリームシチュー	19 牛乳 ごはん あじフライ・ソースがけ わかめとえだまめの中華和え にらたまじる 食育の日
エネルギー	小 557 kcal 中 717 kcal	小 715 kcal 中 873 kcal	小 633 kcal 中 817 kcal	小 711 kcal 中 896 kcal	小 559 kcal 中 680 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 31.2 g	小 28.4 g 中 34.3 g	小 24.8 g 中 30.8 g	小 31.8 g 中 38.5 g	小 27.5 g 中 29.4 g
塩分	小 2.4 g 中 2.9 g	小 3 g 中 3.7 g	小 1.7 g 中 2.3 g	小 2.7 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 2.9 g
あか	ひじき かつおぶし ツナ くるまふ とりくに かまぼこ たまご きゅうにゅう こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	ぶたにく どうふ たこ かつおぶし あおゆり きゅうにゅう ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら	あつあげ ぶたにく たまご ベーコン きゅうにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら	とりくに ベーコン チーズ なまクリーム きゅうにゅう パン さとう あぶら じゃがいも パスター	あじ わかめ どうふ たまご きゅうにゅう こめ パン あぶら ごまあぶら
き	ほうれん草 もやし コーン たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	にんじん たけのこ にら しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン	もやし にんじん チンゲンサイ きくらげ コーン ほうれん草 しいたけ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ えだまめ	キャベツ きゅうり もやし えだまめ にんじん えのき たまねぎ ねぎ にら
みどり					
こんだて	22 キムタク丼 (ごはん・キムタク丼の具) みそちゃんこ汁 あじさいゼリー	23 牛乳 ツナトマトめん (ソフトめん・ツナトマトソース) ★ブルームきゅうりと蒸し鶏のごま昆布あえ	24 牛乳 ふわふわたまご丼 (ごはん・ふわふわたまご丼の具) おかかあえ 大根のみそ汁	25 牛乳 コッペパン いちごジャム コロツケ 大豆サラダ ほうれん草スープ	26 牛乳 ごはん とりにくのから揚げ ひじき煮 うちまめいりみそ汁
エネルギー	小 623 kcal 中 804 kcal	小 665 kcal 中 802 kcal	小 535 kcal 中 692 kcal	小 644 kcal 中 850 kcal	小 608 kcal 中 746 kcal
たんぱく質	小 28.1 g 中 35.2 g	小 33.3 g 中 40.9 g	小 21.7 g 中 26.8 g	小 21.5 g 中 27.4 g	小 24.9 g 中 28.5 g
塩分	小 3.3 g 中 3.9 g	小 3.7 g 中 4 g	小 2.2 g 中 3 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 2 g 中 2.7 g
あか	ぶたにく とりにく くるまふ みそ きゅうにゅう こめ あぶら ごまあぶら ゼリー	ツナ ベーコン とりにく こんぶ チーズ きゅうにゅう ソフトめん あぶら さとう ごま	とりにく どうふ かまぼこ かつおぶし あぶらあげ みそ たまご きゅうにゅう こめ ごまあぶら	だいず ツナ ベーコン きゅうにゅう パン じゃがいも パン あぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ ほうれん草 もやし コーン
き	はくさい たまねぎ もやし にら にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん セロリ しめじ きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ほうれん草 もやし えのき だいこん ねぎ		ごぼう にんじん いんげん ほうれん草 えのき だいこん ねぎ
みどり					
こんだて	29 ビーンズカレー (ごはん・ビーンズカレー) ブルーベリーヨーグルト和え	30 牛乳 揚げ米粉ぱん(きなこ味) 牛乳 きゅうりとツナのサラダ ミートボールのトマト煮	今日の予定 24日(水)～25日(木) しょうがつこう ねん しぜんきょうしつ 小学校5・6年 自然教室のためなし		
エネルギー	小 714 kcal 中 895 kcal	小 630 kcal 中 849 kcal			
たんぱく質	小 21.7 g 中 26.2 g	小 26.1 g 中 33.9 g			
塩分	小 2.6 g 中 2.8 g	小 2.1 g 中 2.6 g			
あか	ぶたにく だいず ヨーグルト きゅうにゅう こめ じゃがいも あぶら さとう	きなこ とりにく ツナ ベーコン きゅうにゅう こめ パン あぶら さとう あぶら じゃがいも			
き	にんじん たまねぎ えだまめ みかん パイナップル もも	きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ えだまめ トマト			
みどり					

都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

★印は加茂小学校5年生(現6年生)が考えた、加茂産の「ブルームきゅうり」を使った献立です。詳しくは裏面をご覧ください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみこたえアップ大作戦！



1



2



3

ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみこたえがアップします。



加茂産のブルームきゅうりを使った

加茂小学校5年生（現6年生）が考えた献立が登場します！

6月5日 ブルームきゅうりとささみのピリ辛中華あえ

6月10日 ブルームきゅうりのそぼろ丼

6月23日 ブルームきゅうりと蒸し鶏のごま昆布あえ



5月から使用しているきゅうりは、加茂産の「ブルームきゅうり」です。きゅうりのブランド名は「加茂の意地」で、加茂市でも5軒の農家でしか作られていません。昨年度の加茂小学校の5年生（現6年生）が、総合学習で献立を考えてくれました。よくかんで、味わっていただきます。

6月3日の給食はタコライス



タコライスとは…

メキシコ料理のタコスの具材をご飯に乗せた、沖縄生まれの料理です。タコス+ライスで「タコライス」と名付けられました。給食では、ごはんの上に野菜とお肉を盛り付けて食べましょう。

タコスとは

メキシコを代表する料理で、トウモロコシ粉などで作られた薄いパン「トルティーヤ」で肉や野菜、サルサソースなどの具材を包んで食べる料理です。



6月12日は入梅献立です



入梅（にゅうばい）献立とは…

「入梅（梅雨入り）」にちなんだ特別メニューです。この時期に水揚げされるいわしを「入梅いわし」といいます。入梅いわしは脂がのって美味しいとされています。12日の給食では、いわしを油で揚げて甘辛のタレをかけたかば焼きにしました。

青うめゼリーはさっぱりとした味で、じめじめした季節でも食べやすいデザートです。