



2026年 6月 給食だより



須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月		火		水		木		金						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
ごはん わかめのみそ汁 焼き肉 ごま酢和え 牛乳	おむぎ 大麦めん 鶏南蛮つけ汁 厚揚げのオイスターソース煮 牛乳	どん カミカミ丼[ごはん] めかぶのみそ汁 [カミカミ丼の具] 牛乳	は 歯と口の健康週間(～10日) 食パン ウインナーのコンソメスープ チキンカツ コーンと枝豆のサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 かつおとポテトの揚げ煮 なめたけ和え 牛乳	ごはん 油 かたくり粉 さとう ごま油 油あげ とうふ わかめ みそ ぶた肉 にんじん 玉ねぎ しめじ しょうが にんにく りんご 小松菜 もやし	ごはん じゃがいも 油 さとう ごま 牛乳 じゃがいも なたとうふ みそ ぶた肉 牛乳 じゃがいも なたとうふ みそ ぶた肉 玉ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 ごぼう きくらげ たけのこ こんにやく	食パン じゃがいも 米粉 さとう 油 牛乳 とり肉 ウインナー キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ 枝豆 きゅうり コーン	ごはん かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ごま 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ かつお ごぼう 玉ねぎ にんじん こんにやく しょうが 小松菜 もやし なめたけ	小 606 和加リ / 25.8 グラム 中 782 kcal / 32.0 g	小 623 和加リ / 29.4 グラム 中 797 kcal / 36.5 g	小 600 和加リ / 25.0 グラム 中 760 kcal / 30.8 g	小 611 和加リ / 25.5 グラム 中 839 kcal / 34.2 g	小 606 和加リ / 26.2 グラム 中 780 kcal / 32.9 g	
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17					
ごはん 豚肉と野菜のうま煮 五目厚焼き玉子 ひじきと大豆の煮物 牛乳	ゆでうどん ごもくつけ汁 五目つけ汁 大豆と小魚の揚げ煮 牛乳	ごはん えのきと油揚げのみそ汁 いわしの梅煮 茎わかめのきんぴら 牛乳	入梅 黒糖コッペパン あさり入りミネストローネ チーズオムレツ フレンチサラダ 牛乳	キーマカレーライス[ごはん] [キーマカレー] こんにやくサラダ 牛乳	ごはん さとう 油 うどん かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ごま 牛乳 ぶた肉 厚揚げ みそ 卵 ひじき 大豆 さつまあげ にんじん 玉ねぎ キャベツ しいたけ こんにやく ほうれん草 さやいんげん	うどん かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ごま 牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ 大豆 いわし にんじん 玉ねぎ もやし 長ねぎ しいたけ 小松菜	ごはん じゃがいも さとう 油 ごま油 牛乳 油あげ とうふ みそ いわし さつまあげ 茎わかめ えのきたけ 小松菜 長ねぎ 梅 にんじん ごぼう	入梅 パン 黒ごとう オリーブオイル マカロニ じゃがいも さとう 油 牛乳 ベーコン あさり 卵 チーズ にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり コーン	ごはん ルウ 米粉 ごま油 さとう 牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ	小 618 和加リ / 27.1 グラム 中 788 kcal / 33.1 g	小 661 和加リ / 28.1 グラム 中 842 kcal / 34.9 g	小 598 和加リ / 24.9 グラム 中 758 kcal / 30.1 g	小 601 和加リ / 22.7 グラム 中 給食なし	小 685 和加リ / 26.7 グラム 中 給食なし
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24					
ごはん とり団子汁 あじのしょうが煮 きゅうりの塩昆布和え 牛乳	しょうゆラーメン[中華めん] [しょうゆラーメンスープ] 青椒肉絲 牛乳	ごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 たらのカレーフライ 切干大根の焼きそばソース炒め 牛乳	パンチップコッペパン クラムチャウダー パンプキンオムレツ 彩りサラダ 牛乳	ごはん 豆腐のスープ 鶏肉とレバーのスタミナ揚げ もやしの中華和え 牛乳	ごはん 中華めん 油 かたくり粉 さとう ごま油 牛乳 ぶた肉 なた わかめ しょうが にんにく ほうれん草 にんじん 玉ねぎ もやし メンマ コーン ピーマン たけのこ	ごはん じゃがいも さとう 油 ごま油 牛乳 すけそうだら 厚揚げ わかめ みそ ぶた肉 にんじん しめじ 長ねぎ 切干大根 もやし パプリカ	ごはん じゃがいも 油 ルウ 米粉 かたくり粉 牛乳 あさり ベーコン 卵 とり肉 牛乳 パイナップル にんじん 玉ねぎ パセリ かぼちゃ キャベツ コーン きゅうり	ごはん かたくり粉 じゃがいも 油 さとう ごま ごま油 牛乳 わかめ ベーコン とうふ とり肉 鶏レバー 長ねぎ にんじん 玉ねぎ きくらげ キャベツ しょうが なら もやし きゅうり	小 614 和加リ / 30.8 グラム 中 757 kcal / 34.8 g	小 593 和加リ / 27.1 グラム 中 754 kcal / 34.0 g	小 611 和加リ / 25.9 グラム 中 778 kcal / 31.4 g	小 620 和加リ / 24.4 グラム 中 824 kcal / 31.4 g	小 615 和加リ / 23.0 グラム 中 792 kcal / 28.3 g	
22	23	24	25	26	27	28	29	30	日					
ツナそばろ丼[ごはん] じゃがいものみそ汁 [ツナそばろ丼の具] 牛乳	ソフトめん ミートソース じゃがコーンチーズ 牛乳	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のレモン和え ひじきサラダ 牛乳	きなこ揚げパン ミートボールスープ シャキシャキポテト 牛乳	ごはん かき玉みそ汁 焼き鳥炒め のり酢和え 牛乳	ごはん じゃがいも 油 さとう 牛乳 とうふ みそ ぶた肉 ツナ 卵 にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜 切干大根 しょうが 枝豆 さくらんぼ レモン果汁	ソフトめん 油 ルウ じゃがいも バター 牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ ベーコン にんじん 玉ねぎ もやし セロリー にんにく しょうが コーン パセリ	ごはん じゃがいも かたくり粉 油 さとう 牛乳 とうふ わかめ みそ とり肉 ひじき にんじん 玉ねぎ 長ねぎ レモン果汁 パセリ キャベツ きゅうり コーン	パン 油 さとう 米粉 ラード じゃがいも アーモンド 牛乳 きな粉 とり肉 ぶた肉 牛乳 玉ねぎ ブルーン キャベツ にんじん しめじ パセリ きゅうり	ごはん じゃがいも かたくり粉 油 さとう ごま 牛乳 とうふ みそ 卵 とり肉 のり えのきたけ 玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし 長ねぎ 小松菜	小 621 和加リ / 28.3 グラム 中 789 kcal / 35.2 g	小 696 和加リ / 30.3 グラム 中 888 kcal / 38.2 g	小 618 和加リ / 23.3 グラム 中 786 kcal / 28.2 g	小 614 和加リ / 24.8 グラム 中 825 kcal / 32.1 g	小 598 和加リ / 26.6 グラム 中 769 kcal / 33.2 g
29	30	日	*6月の予定*		今月の加茂産食材		*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。							
豚キムチ丼[ごはん] トックスープ 牛乳	ゆでうどん 和風つけ汁 肉団子の和風あん ごま酢和え 牛乳	予定など 主 食の物 汁 さい菜 主 さい菜 副 さい菜 飲み物 その他	*6月の予定*		今月の加茂産食材		*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。							
ごはん トック ごま油 ごま油 さとう かたくり粉 牛乳 とり肉 卵 ぶた肉	うどん ばん粉 かたくり粉 米粉 さとう 油 ごま 牛乳 ぶた肉 かまぼこ	黄 体とうごかすエネルギー	*6月の予定*		今月の加茂産食材		*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。							
玉ねぎ しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく にんじん 白菜キムチ キャベツもやし なら	にんじん 玉ねぎ こんにやく しめじ しょうが こんにやく にんにく 小松菜 もやし	赤 体をつくる	*6月の予定*		今月の加茂産食材		*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。							
小 619 和加リ / 25.8 グラム 中 800 kcal / 32.0 g	小 607 和加リ / 25.1 グラム 中 766 kcal / 31.0 g	小 エネルギー/たんぱく質	*6月の予定*		今月の加茂産食材		*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。							

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントをおさえ、安心して食事ができるようにしましょう。

衛生的な食事のための3つのポイント

①つけない

- 料理をするときや食べる前には手をせっけんでていねいに洗う。



ていねいに洗って、細菌やウイルスを洗い流しましょう。

生の肉や魚、卵などをさわったときは、とくに念入りに！

*まな板・包丁は肉用と野菜用に使い分けましょう。肉を切るときは、きれいに洗った牛乳パックを広げて使う（1回ごとの使いきり）にするのもいいですね。



*給食では、食中毒予防対策を兼ね、肉や魚を給食室で切ることはありません。あらかじめ分量で切ってあるものを納品していただいています。

③やっつける

- 生で食べるもの以外は、十分に火を通してから食べる。（とくに肉の生焼けには注意が必要です）

*給食では、原則として、すべての食品を加熱します（中心部が75℃で1分以上。ノロウイルス汚染のおそれがあるものは85～90℃で90秒以上）。

②ふやさない

- 料理を室温のまま長時間放置しない。



生温かい温度（35℃前後）は、細菌が増えやすい危険な温度です。



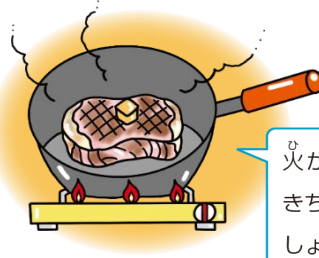
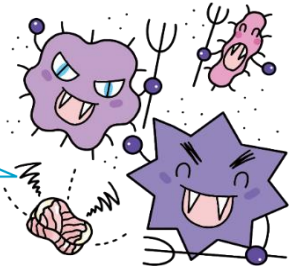
保存するときは小分けにして温度を素早く下げましょう。1食分にしておくとともに衛生的です。

*給食では、調理後2時間以内に食べるようにしています。

- 調理器具、食器、ふきんなどはきれいに洗い、すばやく乾燥させましょう。

*給食では、食器はきれいに洗った後、さらに「消毒保管庫」で乾燥・消毒しています。

細菌は温かくて、よごれていて、じめじめしていて、さらに食べ物の栄養があるところが大好き♡



火が通りにくいものは、中まできちんと火が通ったか、確認しましょう。

今月はよくかんで食べることを意識した献立「カミカミメニュー」がたくさん登場します。カミカミメニューはかたいものはかりではありません。野菜をいつもより大きめに切るだけでもかむ回数は増えます。下のイラストの食材を参考に、よくかむ習慣を身に付けてほしいと思います。

かみごたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)

きゅうり、ごぼう、空心菜、にんじん



乾物を使う

乾燥大豆、かんぴょう、こんぶ、煮干し、するめ



シーフード

いか、たこ、貝類、あじの開き

