

令和8年6月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

下松市立小学校給食センター



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

歯と骨をじょうぶにする食事をしよう



4年生の
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのものになる		
1	月	ごはん				こめ		キロカロリー 582 24.5 グラム
		いわしのうめに	いわし	うめ		さとう	しょうゆ こんぶエキス	
		くきわかめあえ	くきわかめ	キャベツ にんじん		さとう みずあめ ごま	しょうゆ	
		まめとんじる	だいず ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		じゃがいも	だしiriこ	
2	火	【ポークカレーライス】 むぎごはん				こめ むぎ		576 19.1
		ポークカレー	ぶたにく レンズまめ いんげんまめ	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく		じゃがいも あぶら	カレールー ウスターソース トマトケチャップ しお	
		やさいのマリネ		キャベツ きゅうり とうもろこし		あぶら さとう	す しお	
		わかめごはん	わかめ			こめ さとう	しお	
3	水	じゃがいものそぼろに	とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん えだまめ		じゃがいも さとう でんぶん	しょうゆ さけ	624 22.9
		つしま	とうふ	にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ		こんにやく ごま あぶら さとう	わふうだし しょうゆ みりん す	
		さくらんぼゼリー		さくらんぼ		さとう みずあめ		
		ごはん				こめ		
4	木	パン	だっしふんにゅう			こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお	602 25.7
		とうふとだいずの クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず	にんじん たまねぎ パセリ		じゃがいも あぶら	シチューのもと しお コンソメ こしょう	
		かみかみほねぶとサラダ	しらすほし わかめ こんぶ くきわかめ とさかのり	キャベツ こまつな		アーモンド さとう あぶら	す しょうゆ	
		ごはん				こめ		
5	金	きびなごのサクサクあげ	きびなご みそ だいずこ	しょうが		こむぎこ あぶら でんぶん さとう コーンフラワー	しょうゆ みりん しお	593 22.6
		カミカミきんぴら	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん ピーマン		こんにやく ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ さけ	
		きりぼしだいこんのみそしる	なまあげ あぶらあげ むぎみそ	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ねぎ			だしiriこ	
		ごはん				こめ		
8	月	はごたえしっかり たきこみごはん	ちくわ あぶらあげ	れんこん ごぼう にんじん		こめ あぶら さとう	しょうゆ わふうだし	541 23.9
		とりにくのオープンやき	とりにく				しお こしょう	
		ごまずあえ		キャベツ にんじん もやし		ごま さとう	しょうゆ す	
		すましじる	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ			だしこんぶ けずりぶし しょうゆ しお	
9	火	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが		こむぎこ ラード あぶら さとう でんぶん	しお しょうゆ	585 22.0
		キムたくいため (キムチ)	ぶたにく	キムチ たくあん たまねぎ ねぎ		あぶら	しょうゆ さけ	
		ちゅうかたまごスープ	たまご チキンハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ		さとう でんぶん	しお とうがらし こんぶエキス かつおぶしエキス パプリカ	
		ごはん				こめ		
10	水	なめし	かつおけずりぶし	ひろしまな きょうな だいこんば		こめ さとう	しお	560 23.5
		なまあげと じゃがいものにももの	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん		じゃがいも こんにやく さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん わふうだし	
		たこときゅうりのすのもの	たこ わかめ	きゅうり		ごま さとう	しょうゆ す しお	
		ごはん				こめ		
11	木	パン	だっしふんにゅう			こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお	551 22.8
		ツナサラダ	まぐろみずに	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	す しお こしょう	
		ミネストローネ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ		じゃがいも さとう	コンソメ しょうゆ しお こしょう	
		オレンジ		オレンジ				
12	金	さばのみそに	さば みそ			こめ		550 25.5
		うめかつおあえ	かつおぶし	キャベツ もやし にんじん うめ		さとう でんぶん	しょうゆ こんぶエキス しお	
		はるさめじる	とりにく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ		はるさめ	コンソメ しょうゆ しお こしょう	
		ごはん				こめ		

未来へつながる食をを考えよう

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。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように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。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、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。虫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

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

★ 学校給食では、地産地消を推進しています ★

できるかぎり、下松市や山口県で作られている食材を使うようにします。毎月のふるさと給食の日や、6月・11月・1月の地産地消給食週間には、特にたくさんのお土産物を使用します。

学校給食の山口県食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口及び水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



令和8年6月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター



【 こんげつのきゅうしょくもくひょう 】

歯と骨をじょうぶにする食事をしよう



4年生の
栄養量

日	曜	こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	エネルギー たんぱく質
				赤:主に体をつくるものになる	緑:主に体の調子を整えるものになる	黄:主にエネルギーのものになる		
6月15日～19日は地場産給食週間です。下松市や山口県の食材がたくさん登場します。地元の食材(予定)は、 太字 になっています。								
15	月	ごはん チキンカツ ひきにくとれんこんの カレーいため ぶちうまやさいじる		とりにく だいずこ ぶたにく さつまあげ とうふ	れんこん さやいんげん たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ でんぷん パンこ みずあめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	しお カレーこ しょうゆ しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	598 21.4
16	火	ごはん しゅうまい(2こ) はっぼうさい もやしのちゅうかあえ		ぶたにく だいずこ ぶたにく なまあげ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ きくらげ もやし にんじん	こめ こむぎこ でんぷん さとう みずあめ ラード あぶら ごまあぶら こめこ ごまあぶら	しょうゆ ほたてエキス みりん しお こしょう ちゅうかだし さけ しょうゆ こしょう しょうゆ しお	578 23.1
17	水	ごはん あじつけのり たまごやき ほうれんそうのごまあえ あじのつみれじる (あじつみれ)		のり たまご あじつみれ とうふ あじ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	こめ さとう さとう あぶら でんぷん ごま さとう でんぷん	しょうゆ しお こんぶエキス えびエキス とうがらし しお しょうゆ かつおエキス にぼしだし ふくらし しょうゆ だしこんぶ けずりぶし しょうゆ しお しお	563 24.9
18	木	パン チキンピーンズ キャベツとハムのサラダ マイヤーレモンゼリー		だっしふんにゆう とりにく だいず ローズハム	たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ にんにく キャベツ ほうれんそう マイヤーレモン	こむぎこ こめこ さとう ショートニング じゃがいも さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう さとう	しお トマトケチャップ コンソメ しお こしょう す しお こしょう	612 25.1
19	金	ごはん ポークコロッケ ひじきのにもの ふるさとみそしる		ぶたにく ひじき とりにく だいず なまあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	こめ じゃがいも パンこ でんぷん あぶら こんにやく さとう あぶら	しお こしょう しょうゆ さけ みりん だしいりこ	593 20.4
22	月	【あぶたまどんぶり】 むぎごはん あぶたまどんぶりのぐ ぐずこんあえ れいとうみかん		たまご あぶらあげ かまぼこ だいず こんぶ まぐろみずに みかん	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ キャベツ ごぼう にんじん みかん	こめ むぎ さとう ごま さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	589 23.1
23	火	ごはん マーボーどうふ バンサンスー		とうふ ぶたにく あかみそ チキンハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり にんじん	こめ あぶら でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ みりん トウバンジャン す しょうゆ	590 24.3
24	水	ごはん めばるのみりんやき ごまドレッシングあえ もずくのみそしる		めばる もずく とうふ あぶらあげ むぎみそ	ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	こめ さとう でんぷん ごま さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ だしいりこ	534 24.1
25	木	パン オーロラクじら ポテトサラダ しゃきしゃきスープ		だっしふんにゆう くじらにく ポークハム とりにく	きゅうり にんじん もやし レタス たまねぎ にんじん	こむぎこ こめこ さとう ショートニング でんぷん あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	しお ウスターソース トマトケチャップ す しお こしょう コンソメ しょうゆ しお こしょう	621 28.1
26	金	ごはん にくじゃが きりぼしだいこんの あまずいため オレンジ		ぶたにく なまあげ まぐろみずに	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん ほうれんそう オレンジ	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま さとう あぶら	しょうゆ さけ みりん す しょうゆ	584 22.4
29	月	ごはん あじのなんばんづけ こうやどうふのふくめに		あじ こうやどうふ とりにく ちくわ	にんじん ピーマン たまねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも こんにやく あぶら さとう	しょうゆ す しょうゆ さけ みりん	638 28.1
30	火	【ドライカレーライス】 むぎごはん ドライカレー わかめサラダ ゴールドキウイフルーツ		ぶたにく だいずミート レンズまめ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり とうもろこし ゴールドキウイフルーツ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ あぶら さとう	カレーこ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお チキンスープ す しょうゆ しお こしょう	575 21.4

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。