

令和8年6月 学校給食予定献立表（中学校・義務教育学校7～9年生）



総社市地食へ学校給食センターが

〈今月の目標〉 歯と口の健康について考えよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)
			おもに体をつくる		おもに体の調子をとのえる		おもにエネルギーのもと			
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
○	1 (月)	今日のめあて(食育の観点)	岡山県産の白桃ジャムを味わおう(食文化)							761
		パン 牛乳 ミートボールのトマト煮 枝豆のサラダ 白桃ジャム	肉団子 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト トマトピューレ	たまねぎ にんにく レモン果汁	キャベツ きゅうり 枝豆	パン じゃがいも 白桃ジャム (個装)	オリーブオイル	しょうゆ ローリエ 酢
○	2 (火)	今日のめあて(食育の観点)	「だし」の良さを知ろう(食文化)							790
		肉うどん 牛乳 カレーコロッケ おかか和え	牛肉 かまぼこ 糸かつお	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	もやし ごぼう	うどん 砂糖 カレーコロッケ	油	しょうゆ 酒 だしこんぶ 塩
○	3 (水)	今日のめあて(食育の観点)	緑黄色野菜の働きを学ぼう(食品を選択する能力)							752
		ごはん 牛乳 回鍋肉 大根の中華和え たい焼き	豚肉 厚揚げ 糸かまぼこ 赤味噌	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく たまねぎ しょうが とうもろこし	だいこん たけのこ キャベツ きゅうり	米 砂糖 たい焼き(個装)	ごま ごま油	しょうゆ テンメシジャン
○	4 (木)	今日のめあて(食育の観点)	歯と口の健康を守ろう(心身の健康)							732
		ごはん 牛乳 鶏肉と根菜のごま味噌煮 浅漬けアーモンド	鶏肉 中味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	れんこん きゅうり きゅうり漬け	だいこん キャベツ ごぼう	米 砂糖 じゃがいも さといも	ごま アーモンド(個装)	しょうゆ
○	5 (金)	今日のめあて(食育の観点)	食事のマナーを考えよう(社会性)							732
		ごはん 牛乳 鯖の塩麹だれ 沢庵和え 豆腐のすまし汁	鯖 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん ごまつな ねぎ	もやし たまねぎ たくあん	えのきたけ しょうが	米 砂糖		しょうゆ 塩 だしこんぶ
○	8 (月)	今日のめあて(食育の観点)	総社トックを食べよう(食育の重要性・食文化)							750
		総社トック 牛乳 野菜スープ	豚肉 ウインナー ベーコン 赤味噌	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	なす 枝豆	パン じゃがいも		赤米甘酒 カレーウ ウスターソース こしょう
○	9 (火)	今日のめあて(食育の観点)	よくかんで食べる習慣をつけよう(心身の健康)							733
		ごはん 牛乳 鶏肉とたけのこの煮物 茎わかめのゆかり和え 豆乳プリン	鶏肉 厚揚げ 豆乳プリン (個装)	牛乳 茎わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ しめじ だいこん	ごぼう きゅうり	米 砂糖 こんにやく		しょうゆ ゆかり
○	10 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食物繊維を知り食べ物をよくかんでみよう(食品を選択する能力)							721
		麦ごはん 牛乳 プルコギ ナムル 黒糖ビーンズ	豚肉 黒糖ビーンズ (個装)	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ りんご とうもろこし	だいこん もやし しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ テンメシジャン
○	11 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「人梅」を理解して食文化に関心をもちよう(食文化)							781
		ごはん 牛乳 鰯の梅の香揚げ もやしのごま和え 雷汁	鰯の梅の香揚げ 豆腐 鶏肉 中味噌	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ	きゅうり 干しいたけ ごぼう	もやし たまねぎ	米 砂糖 こんにやく	ごま 油	しょうゆ だしこんぶ
○	12 (金)	今日のめあて(食育の観点)	大豆を積極的に食べよう(食品を選択する能力)							728
		大豆入りハヤシライス 牛乳 カラフルサラダ	牛肉 大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン	きゅうり グリーンピース にんにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも		ハヤシライス ケチャップ こしょう 青じそドレッシング(個装)
○	15 (月)	今日のめあて(食育の観点)	好き嫌いをせずに食べることの大切さを考えよう(心身の健康)							736
		ひじきごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 小松菜のお浸し わらび餅	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな	キャベツ しょうが	たけのこ もやし	米 砂糖 片栗粉 わらび餅(個装)	油	しょうゆ だしのもと
○	16 (火)	今日のめあて(食育の観点)	給食当番の身支度を整えよう(社会性)							773
		ソフト麺ミートソース 牛乳 海藻サラダ	豚肉 豚レバー ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース レモン果汁	きゅうり にんにく とうもろこし	ソフト麺 砂糖	オリーブオイル	ケチャップ ローリエ スープストック こしょう 酢
○	17 (水)	今日のめあて(食育の観点)	善を正しく使おう(社会性)							731
		ごはん 牛乳 豚肉と野菜の旨煮 五色和え 納豆	豚肉 糸かまぼこ 厚揚げ 納豆(個装)	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 干しいたけ キャベツ	だいこん もやし とうもろこし	米 砂糖 さといも	ごま	しょうゆ 酢
○	18 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ちりめんの名前の由来を知ろう(食品を選択する能力)							732
		ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 ちりめん和え	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ちりめん	かぼちゃ にんじん	キャベツ グリーンピース	たまねぎ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも	ごま	しょうゆ だしのもと
○	19 (金)	今日のめあて(食育の観点)	地域の恵みに感謝しよう(感謝の心)							719
		赤米ごはん 牛乳 鯖の生姜だれ 大根の和え物 ごぼうの味噌汁	鯖 豆腐 中味噌	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん もやし たまねぎ	ごぼう しょうが	米 赤米 砂糖 片栗粉		しょうゆ 酢 だしこんぶ
○	22 (月)	今日のめあて(食育の観点)	正しい手洗いをしよう(心身の健康)							756
		パン 牛乳 チキンピーズ かぼちゃのサラダ	鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん かぼちゃ トマトピューレ	にんにく しめじ キャベツ	たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも 砂糖	サウザンドレッシング(個装)	ケチャップ ローリエ 塩
○	23 (火)	今日のめあて(食育の観点)	毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけよう(食育の重要性)							728
		麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め さやいんげんのごま和え 油揚げの味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 中味噌	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ とうもろこし もやし	だいこん しょうが ごぼう	米 麦 砂糖 さといも	ごま	しょうゆ だしこんぶ だしのもと
○	24 (水)	今日のめあて(食育の観点)	食品ロスについて考えよう(感謝の心)							702
		ごはん 牛乳 肉じゃが ささみときゅうりの梅肉和え 一口ゼリー(洋梨)	牛肉 ささみ 糸かつお	牛乳	にんじん さやいんげん 梅	もやし きゅうり	たまねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 一口ゼリー(洋梨) (個装)		しょうゆ みりん
○	25 (木)	今日のめあて(食育の観点)	「共食」を通して楽しく食べよう(食育の重要性・社会性)							689
		カレーピラフ 牛乳 ほきフライ ひじきのサラダ みかんクレープ	ベーコン ほきフライ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん とうもろこし グリーンピース レモン果汁	たまねぎ マッシュルーム	米 砂糖 みかんクレープ (個装)	油 オリーブオイル	しょうゆ カレー粉 こしょう
○	26 (金)	今日のめあて(食育の観点)	栄養バランスのとれた食事をしよう(心身の健康)							713
		ごはん 牛乳 鶏肉と大根のオイスターソース煮 ちくわのマヨネーズ和え	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	だいこん 枝豆	キャベツ しょうが	米 砂糖	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酢
○	29 (月)	今日のめあて(食育の観点)	パンの食べ方を確認しよう(社会性)							774
		パン 牛乳 チキンハンバーグ パプリカのサラダ コーンポタージュ	チキンハンバーグ ベーコン 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳	にんじん 黄ピーマン パセリ	きゅうり とうもろこし しめじ	たまねぎ もやし	パン 砂糖	オリーブオイル	しょうゆ ポタージュ 塩
○	30 (火)	今日のめあて(食育の観点)	中国の食文化を知ろう(食文化)							702
		ごはん 牛乳 麻婆豆腐 春雨サラダ	豚肉 豚レバー 豆腐 赤味噌	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 干しいたけ きゅうり	たまねぎ たけのこ キャベツ	米 砂糖 春雨	ごま油	しょうゆ 酢
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・赤米甘酒 しょうが・にんじん・たまねぎ だいこん・ごまつな	岡山 県産	麦・牛乳・にんにく・ねぎ・もやし マッシュルーム・白桃ジャム	※ アレルギー対応食品は、 で示します。 ※ 天候等により献立を変更する場合があります。			今月の 栄養価	エネルギー たんぱく質	737 kcal 29.8 g