

6月は食育月間です。
「食」の大切さについて
考えてみましょう！

令和8年度
6月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜		献立名	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちょうしをととのえる)	黄の食品 (ねつや力になる)	栄養量		
			たんぱく質・無機質 肉・魚・卵など	ビタミン 野菜・くだものなど	炭水化物・脂肪 ごはん・パン・めんなど	エネルギー (kcal)		塩分 (g)
1	月	よしわまい ぎゅうにゅう とりにくだんごのスープ こんぶいりチンジャオロースー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく こんぶ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ ピーマン あかピーマン きピーマン たけのこ もやし	こめ(よしわまい) でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう	小	557	2.4
						中	734	3.2
2	火	カレーミートスパゲティ ぎゅうにゅう ささみとスナップえんどうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしんふんにゅう チーズ とりにく	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ トマト(缶) パセリ にんにく しょうが セロリ コーン スナップえんどう キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブあぶら さとう バター こめあぶら べにばなあぶら マヨネーズ	小	600	2.3
						中	769	2.9
3	水	★みんなが食べたい吉和っ子メニュー★ チャーハン ぎゅうにゅう たまごわかめスープ まっちゃんのケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ えのきたけ ほうれんそう セロリ まっちゃんパウダー	こめ おおむぎ ごまあぶら でんぷん こむぎこ さとう バター	小	614	1.9
						中	784	2.8
4	木	うめちりごはん ぎゅうにゅう あげどうふのごもくあんかけ れいしやぶサラダ	ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ ぶたにく わかめ	うめぼし にんじん もやし えのきたけ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ しろうごま でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	小	657	1.5
						中	840	1.9
5	金	ざっこくごはん ぎゅうにゅう あじのてりやき きんぴらごぼう とうふじる	ぎゅうにゅう あじ さつまあげ あぶらあげ とうふ わかめ ふ	にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ ねぎ	こめ ざっこく さとう しろうごま こめあぶら	小	567	2.1
						中	707	2.7
8	月	ひじきごはん ぎゅうにゅう とんじる まめといりこのあまからに	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ぶたにく とうふ みそ だいず かえりいりこ	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ だいこん しめじ さやいんげん そらまめ	こめ こめあぶら さとう なたねぶら でんぷん	小	636	2.8
						中	813	3.7
9	火	むぎたっぷりごはん ぎゅうにゅう ごもくに きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ こんぶ しらすぼし	にんじん こんにやく なましいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こめあぶら しろうごま	小	594	1.6
						中	755	2.2
10	水	もちむぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとごぼうのしぐれに けんちんじる たくあんのごまあぶらいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ しらたき だいこん こんにやく れんこん ねぎ たくあん	こめ もちむぎ ごまあぶら さとう しろうごま	小	564	1.4
						中	716	1.9
11	木	こくとうパン ぎゅうにゅう ペンネのクリームに ポパイサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ さやいんげん セロリ ほうれんそう コーン	パン(くろざとう) マカロニ じゃがいも こむぎこ バター べにばなあぶら さとう	小	639	1.8
						中	823	2.6
12	金	まいたけいりチキンカレー ぎゅうにゅう あじさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん まいたけ セロリ キャベツ むらさきキャベツ コーン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ バター べにばなあぶら さとう	小	607	1.8
						中	772	2.2
15	月	★みんなが食べたい吉和っ子メニュー★ ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー バンバンジーサラダ ガトーンヨコラケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりにく わかめ たまご	キャベツ たけのこ にんじん ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら しろうごま チョコレート バター こむぎこ	小	754	2.0
						中	959	2.7
16	火	★郷土料理(広島市)★ えばまき ぎゅうにゅう かつおのたつたやき ひじきのにも ひろしまっこじる	ぎゅうにゅう かつおぶし のり かつお ひじき さつまあげ あぶらあげ しらすぼし みそ	ひろしまなづけ しょうが にんにく にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ しろうごま でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	小	622	3.1
						中	784	4.3
17	水	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそばろに キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし ちくわ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう しろうごま	小	554	1.2
						中	706	1.4
18	木	ツナピラフ ぎゅうにゅう しろいんげんまめとズッキーニのスープ あまなつサラダ	ぎゅうにゅう まぐろのみずに とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ スナップえんどう えのきたけ ズッキーニ パセリ セロリ あまなつ(缶) キャベツ ほうれんそう	こめ バター じゃがいも さとう べにばなあぶら	小	557	1.4
						中	704	1.8
19	金	★食育の日・SDGs メニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう あまごのからあげ だいこんおろし みそけんちんじる こんぶつくだに	ぎゅうにゅう あまご とうふ みそ こんぶ かつおぶし	だいこん たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう ほうれんそう	こめ(よしわまい) でんぷん なたねあぶら ごまあぶら しろうごま さとう	小	595	2.2
						中	751	3.0
22	月	★世界の料理(ハンガリー)★ ガーリックトースト ぎゅうにゅう パプリカーシュ・チルケ こまつなとツナのマヨネーズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なまクリーム まぐろのみずに	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン トマト(缶) セロリ キャベツ こまつな	パン(ライむぎ) バター じゃがいも こめあぶら さとう マヨネーズ べにばなあぶら	小	623	2.2
						中	798	2.7
23	火	ぶたにらどんぶり ぎゅうにゅう ワンタンスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ペーコン	たまねぎ にんじん なましいたけ にら にんにく しょうが チンゲンサイ しめじ だいこん セロリ みかん	こめ さとう でんぷん ワンタンのかわ	小	610	2.1
						中	777	2.8
24	水	★郷土料理(福島県)★ ごはん ぎゅうにゅう ざくざく いかにんじん モロッコいんげんのにも	ぎゅうにゅう こんぶ するめ(いか) あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにやく だいこん ほししいたけ モロッコいんげん	こめ さといも さとう	小	545	2.5
						中	693	3.2
25	木	★みんなが食べたい吉和っ子メニュー★ ジャージャーめん ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ きなこあげパン	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ロースハム きなこ	ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし ほうれんそう キャベツ コーン	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう しろうごま でんぷん パン なたねあぶら	小	680	3.5
						中	869	4.7
26	金	★今月のみそ汁・SDGs メニュー★ よしわまい ぎゅうにゅう さばのしおやき じゃがいものあまからに 6月のみそしる にぼしとこんぶのつくだに	ぎゅうにゅう さば わかめ あぶらあげ みそ にぼし こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ にら	こめ(よしわまい) じゃがいも さとう ながいも しろうごま	小	617	2.8
						中	771	3.9
29	月	★お誕生日メニュー★ ミックスビビンバ ぎゅうにゅう トックいりわかめスープ ココアかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ かんてん	だいずもやし にんじん はくさいキムチ こまつな しょうが にんにく えのきたけ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら しろうごま トック ココアパウダー	小	684	2.9
						中	879	3.8
30	火	なごしどんぶり ぎゅうにゅう ほうれんそうとだいずのおひたし みなづき	ぎゅうにゅう しらすぼし ちくわ だいず わかめ かつおぶし あずき	ピーマン たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう	こめ おおむぎ こむぎこ なたねあぶら さとう しらたまこ こめこ	小	670	1.5
						中	861	2.1

*6月は食育月間です。給食にも、吉和でとれた食材をたくさん取り入れています(太字：吉和産の食材)
*歯と口の健康週間(6/4〜6/10)には、噛みごたえのある食材やカルシウムの多い食材を多く取り入れています。
*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
617 (650)	2.1 (1.9)	785 (830)	2.8 (2.4)