令和8年6月分

学　校　給　食　献　立　表

八代市教育委員会

今月の献立のねらい「歯に良い食事を知ろう」

６月４日から６月１０日は、「歯と口の健康週間」です。歯は、食べたり飲んだりするほかにも、話したり力を入れる時にくいしばったりなど、生きていくうえでとても大切な役割を果たしています。歯に良い食事について考えてみましょう。

①歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食品

②かみごたえのある食品

パンざら　大きいしょっき　小さいしょっき

八代市中部学校給食センター

日	曜	献立名（配膳図）	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	月	しそひじきあえ　牛乳 鶏の西京焼き 麦ごはん　たぬき汁 【和食を味わう日】	牛乳 鶏肉　みそ 厚揚げ しそひじき	しめじ　ねぎ　ごぼう　にんじん こんにゃく きゅうり　キャベツ　にんじん	精米　麦 三温糖	今日は和食を味わう日です。和食は基本的に主食のご飯を左手前に、汁物を右手前、そして主菜や副菜を奥に配膳します。今日の主菜は「鶏の西京焼き」、副菜は「しそひじきあえ」、汁物は「たぬき汁」です。食べる前に、きちんと配膳できているかチェックしてみましょう。	575 729	23.3 27.8
2	火	シューマイ　牛乳 杏仁豆腐 ミルクパン　タイピーエン	牛乳 豚肉　うずらの卵 シューマイ	キャベツ　にんじん　たまねぎ　たけのこ 干しきくらげ みかん缶　パイン缶　黄桃缶	ミルクパン はるさめ　ごま油 杏仁豆腐	杏仁豆腐は、その名の通り杏の種の中にある仁（じん）を粉末にしたものを主原料とする、中国発祥のデザートです。独特の香りと、つるりとしたなめらかな舌触りが特徴です。中国の薬膳では、杏仁は、咳や痰を和らげる薬として用いられてきました。	603 791	23.8 30.6
3	水	きゅうりのピリ辛　牛乳 元気が出るレバー 麦ごはん　中華スープ	牛乳 鶏レバー　鶏肉	にんにく　にら　しょうが にんじん　たまねぎ　もやし　干しきくらげ ホールコーン　ねぎ きゅうり	精米　麦 小麦粉　でんぷん　揚油　三温糖 ラー油　ごま油	レバーに多く含まれる栄養は、鉄分です。体に吸収されやすく、貧血予防になります。鉄分は赤血球を作るのに大切で、赤血球には体中に酸素を運ぶ働きがあります。今日はレバーと鶏肉を揚げて、食欲をそそる香りのにらやしょうがを使ったタレと合わせています。	600 772	23.9 29.7
4	木	牛乳 一食ヨーグルト　コールスローサラダ コッペパン　スープカレー	牛乳　鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ ズッキーニ　にんにく　しょうが キャベツ　にんじん　きゅうり ホールコーン	コッペパン じゃがいも　カレールウ　油 ドレッシング	ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させてつくります。発酵することにより、牛乳の中のカルシウムやたんぱく質が、より消化吸収されやすくなります。また、乳酸菌には腸の中でビフィズス菌などの善玉菌をふやし、お腹の調子を整える働きがあります。	530 655	23.8 28.6
5	金	かみかみサラダ　牛乳 焼きししゃも 麦ごはん　枝豆呉汁 【歯と口の健康週間メニュー】	牛乳 焼きししゃも 厚揚げ　みそ さきいか	枝豆むきみ　たまねぎ　ねぎ にんじん　きゅうり　キャベツ 干しきくらげ	精米　麦 ノンエッグマヨネーズ　ごま	6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。そこで今日は、歯を強くするカルシウムを多く含む食材を使用し、よくかむことを意識する献立にしました。健康を支える丈夫な歯を作るための食事について考えてみましょう。今月は、他にも丈夫な歯を作るための食材を取り入れています。	561 737	22.8 30.3
8	月	牛乳 手作りおかか　鶏肉とごぼうの煮物 麦ごはん　なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐　南関あげ　干しわかめ みそ　赤みそ 糸かつお　こんぶ	ごぼう　にんじん　いんげん 干ししいたけ　こんにゃく たまねぎ　なめこ	精米　麦 三温糖　油 ごま　三温糖	今日はかみごたえのあるごぼうを使った煮物です。ごぼうは、秋に収穫されるものと、春から夏にかけて収穫されるものがあります。初夏に収穫される新ごぼうは、特に風味がありおいしいです。	558 719	24.1 30.0
9	火	焼きぎょうざ（焼チャーメン）　とうもろこしの塩ゆで　牛乳（焼きチャーメンの具） ミルクパン　焼チャーメンのあんかけ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	たまねぎ　にんじん　もやし キャベツ　干しきくらげ とうもろこし	ミルクパン 焼チャーメン　でんぷん　ごま油	とうもろこしは、日本では野菜として食べることが多い食品ですが、でんぷんを多く含んでいるため"粉"にして主食として食べる国もあります。今日は、八代産のとうもろこしをそのまま塩ゆでにしました。甘く、シャキシャキとした食感を楽しみながら、しっかりかんで食べましょう。	734 942	24.9 30.8
10	水	昆布あえ　牛乳 ハンバーグのごまみそだれ 麦ごはん　五目汁	牛乳 豆腐ハンバーグ　みそ 厚揚げ 塩昆布	にんじん　ごぼう　こんにゃく　しめじ ねぎ きゅうり　にんじん	精米　麦 ごま 油	ごまみそだれは、麦みそに砂糖やみりん。酒を加えて加熱し、ねりごまといりごまを加えて作ります。ねりごまを加えることでコクと風味がぐっと増します。ごはんによく合う味付けにしています。	546 695	21.2 25.8
11	木	きゅうりと枝豆のサラダ　牛乳 魚のマヨネーズ焼き ひのくにパン　野菜スープ	牛乳 ホキ ベーコン	たまねぎ　キャベツ　にんじん 乾燥パセリ きゅうり　枝豆むきみ　ホールコーン	ひのくにパン ノンエッグマヨネーズ 油　三温糖	マヨネーズ焼きに使っている魚は「ホキ」といいます。オーストラリア南部からニュージーランドの生息している深海魚で大きさは1メートルほどになります。クセがなく、身が柔らかい魚です。	516 648	23.9 29.2
12	金	牛乳 ごま酢あえ 麦ごはん　豚じゃが	牛乳 豚肉	たまねぎ　にんじん　こんにゃく いんげん もやし　にんじん　きゅうり	精米　麦 じゃがいも　油 ごま　三温糖	じゃがいもの主な成分はでんぷんですが、みかんと同じくらいのビタミンCも含まれています。さらに、じゃがいものビタミンCは、でんぷんに守られているので、加熱しても壊れにくい特徴があります。今日は八代産のじゃがいもをたくさん使って肉じゃがを作りました。	576 743	20.8 25.5
15	月	牛乳 手作り佃煮　かぼちゃのうま煮 麦ごはん　豆腐のすまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐　干しわかめ いりこ　糸かつお　昆布	かぼちゃ　こんにゃく　干ししいたけ にんじん　いんげん　ごぼう えのきたけ　キャベツ　にんじん	精米　麦 三温糖　油 ごま　三温糖	かぼちゃは、世界中で栽培されています。現在日本で栽培されているものは大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があります。これから夏にかけて多く出回るのが、西洋かぼちゃです。甘みが強く、ほくほくした食感です。	552 709	20.8 25.5
16	火	（小中）黒糖大豆（幼）おさつスティック　牛乳 こんにゃくサラダ パインパン　塩焼きそば	牛乳 豚肉 海藻ミックス （小中）黒糖大豆	たまねぎ　にんじん　キャベツ もやし　ねぎ にんじん　きゅうり　ホールコーン サラダこんにゃく	パインパン スパゲティ　油 三温糖　ごま油　ごま おさつスティック	こんにゃくは、「こんにゃく芋」というサトイモ科の植物から作られる加工食品です。こんにゃくは、食物繊維のグルコマンナンが水分を取り込んで凝固した、水分97%の食品です。食物繊維が豊富に含まれているので、お腹の調子を調える働きがあります。	632 791	26.5 32.5
17	水	【中体連応援メニュー】　牛乳 スタミナ炒め　デザート 麦ごはん　ワンタンスープ	牛乳 豚肉　鶏肉　赤みそ	こんにゃく　にら　にんじん　たまねぎ キムチ　にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん　キャベツ 干しきくらげ	精米　麦 ワンタン ゼリー	今日は中体連大会応援メニューです。スタミナ丼に使っている豚肉には、糖質がエネルギーに変わる時に必要な働きをするビタミンB1が多く含まれています。ごはんと一緒に豚肉を食べることで、エネルギーをたくさん作りだすこ とができます。	572 726	22.0 26.8
18	木	牛乳 フレンチサラダ コッペパン　チキンビーンズ	牛乳 鶏肉　ゆで大豆 ハム	たまねぎ　にんじん　枝豆むきみ キャベツ　きゅうり	コッペパン じゃがいも 油　三温糖	大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質を多く含んでいます。また、歯や骨を丈夫にしてくれるカルシウムも多く含まれていますので、積極的に摂取して欲しい食材の一つです。	526 668	26.2 32.7
19	金	じゃがいものきんぴら　牛乳 魚のにらだれ 麦ごはん　キャベツのみそ汁 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 ホキ 油揚げ　干しわかめ　みそ 鶏肉	にら キャベツ　たまねぎ　しめじ にんじん　こんにゃく　ごぼう	麦ごはん　麦 小麦粉　でんぷん　揚油　三温糖 じゃがいも　ごま　三温糖　油	今日は「ふるさとくまさんデー」です。地域で作られた農産物を使用した給食です。にらは、魚のにらだれに使いました。にらの風味が食欲をそそります。鏡町北新地でつくられる「愛ポテト」は5月から6月にかけて旬の時期をむかえます。じゃがいものきんぴらで味わってください。	622 761	23.6 28.1
22	月	牛乳 一食味のり　ゴーヤチャンプルー 麦ごはん　中華つくねスープ	牛乳 豚肉　厚揚げ　卵 中華つくね 味のり	たまねぎ　ゴーヤ　にんじん たまねぎ　にんじん　きくらげ　キャベツ	精米　麦 ごま油 はるさめ　油　ごま油	ゴーヤの苦みは、モモルデシンという成分で消化液の分泌を促し、食欲を増進する働きなどがあります。さらに、ゴーヤには免疫力を高めてくれるビタミンCも豊富に含まれています。ぜひ食べてほしい夏野菜の一つです。苦みが苦手な人も頑張って食べてみましょう。	584 751	23.0 28.3
23	火	【味の旅　ワールドカップ】　牛乳 （トルタの肉）（トルタの野菜）メープルケーキ （ドッグパン）　コーンチャウダー トルタ	牛乳 鶏肉	たまねぎ　ピーマン　にんじん キャベツ　きゅうり たまねぎ　にんじん　ホールコーン クリームコーン	コッペパン 油 ドレッシング じゃがいも　アレルギーフリールウ メープルカップケーキ	FIFAワールドカップが6月11日から開催されるため、今日は「味の旅ワールドカップ」の献立です。アメリカ・カナダ・メキシコの3カ国で共同開催されます。アメリカで生まれたチャウダーと、カナダの名産品であるメープルシロップを使ったカップケーキ、メキシコ風サンドイッチのトルタです。	563 712	24.3 30.3
24	水	牛乳 生パインサラダ （麦ごはん）　（チキンカレー） チキンカレーライス	牛乳 鶏肉	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが パイナップル　パイン缶　きゅうり レタス	精米　麦] じゃがいも　カレールウ　油 三温糖　油	パイナップルは、松かさ（パイン）とりんご（アップル）から、松ぼっくりのような形とりんごのような酸味があるということで名づけられたといわれています。健康面では、疲労回復や夏バテに効果があり、特に肉等を食べた後に食べると消化を良くしてくれます。	593 767	18.0 21.9
25	木	五目煮　牛乳 いわしの梅みそ煮　うずらの卵のすまし汁 麦ごはん	牛乳 いわしの梅みそ煮 鶏肉　ゆで大豆 うずらの卵　干しわかめ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　干ししいたけ にんじん　キャベツ	麦ごはん　麦 三温糖　油	五目煮の「五目」という言葉は「様々な」という意味合いで、4～6種類程度の食材を用いて作ります。今日は鶏肉、大豆、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけを使って作りました。	631 807	25.2 31.0
26	金	牛乳 バンサンスー 麦ごはん　マーボーなす	牛乳 豚肉　鶏肉　厚揚げ　赤みそ	なす　たまねぎ　にんじん　干ししいたけ にんにく　しょうが　ねぎ にんじん　きゅうり　もやし	精米　麦 でんぷん　ごま油 はるさめ　三温糖 ごま　ごま油　三温糖	なすは、これからの暑い季節に旬を迎える夏野菜です。なすには、スーパーでよく見かける"中長なす"や丸みをおびた"米（べい）なす"、細長い"長なす"など様々な種類があります。八代市では、二見地区で長なすが栽培されており給食でも使用しています。	594 781	21.2 26.1
29	月	牛乳 （チキンライスの具）　ビーンズサラダ （麦ごはん）　ポテトスープ チキンライス	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ	たまねぎ　にんじん　ピーマン トマトピューレ たまねぎ　キャベツ　にんじん　乾燥パセリ きゅうり　ホールコーン	精米　麦 三温糖　油 じゃがいも　油 ノンエッグマヨネーズ　三温糖	今日はチキンライスです。たくさんの鶏肉とたまねぎをしっかりと炒めてトマトピューレやケチャップで味付けをしています。ごはんと具材をよく混ぜて食べてください。	575 738	22.4 28.0
30	火	牛乳 白身魚フライ　イタリアンサラダ 食パン　ミネストローネ	牛乳 魚フライ ベーコン　白いんげん豆	たまねぎ　キャベツ　にんじん ダイストマト　にんにく キャベツ　きゅうり　枝豆むきみ ホールコーン	食パン 揚油 マカロニ　じゃがいも ドレッシング	ミネストローネは、イタリア語で「具だくさん」を意味します。トマトベースのスープで、今回はじゃがいも、たまねぎ、にんじん、キャベツに加えてラビオリも入れています。具だくさんで栄養満点のスープを味わってください。	585 737	25.1 30.8
						小学校平均	583	23.2
						中学校平均	745	28.7

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。