



令和7年度 6月 給食こんだて表

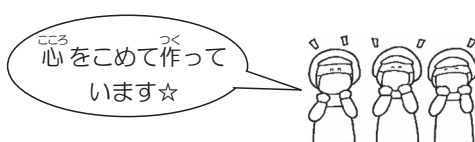


※給食センターでは、北上地域の特産品や、昔から伝わる郷土食を積極的に取り入れています。 北上市南部学校給食センター

日曜	こんだて名	主 な 食 品 名			エネルギー [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
2月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 614 中 744		いわしやさばなどの「青魚」には、脳の働きをよくするDHAや血液をさらさらにするEPAなどが豊富に含まれています。
	いわしの梅煮	さとう、みずあめ、でんぶん	いわし、けずりぶし	うめ			
	切干大根の煮もの	あぶら、さとう	さつまあげ	きりぼしだいこん、にんじん			
	のっぺい汁	さといも、かたくりこ	とりにく、あつあげ	だいこん、にんじん			
	歯と口の健康週間ゼリー (レモン味)	ナタデココ、さとう		ごぼう、しいたけ			
3火	★☆中総体・応援メニュー★				小 ー 中 679	黒沢尻東小 黒沢尻西小 東桜小 南小 花清小学部 鬼柳小 なし	「かみなり汁」は栃木県や北関東地方の郷土料理の一つです。豆腐をごま油で炒める時に、パチパチ・バリバリという雷のような音が出ることから、「かみなり汁」という名前がついたそうです。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	とんかつ	パンこ、でんぶん、あぶら	ぶたにく、だいずこ				
	なめたけあえ			もやし、ほうれんそう			
	かみなり汁	ごまあぶら	とうふ	にんじん、えのきたけ			
4水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 549 中 702		6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができて、食べものの消化・吸収もよくなります。将来にわたって、おいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。
	コーン焼売 (1人2個)	でんぶん、パンこ	すりみ (たら)、とうふ	とうもろこし、たまねぎ			
	キムたくごはんの具	こむぎこ、さとう	ぶたにく	もやし、はくさいキムチ			
	にくだんこ	ごまあぶら		つぼつけ、たまねぎ			
	肉団子入り中華スープ	パンこ、でんぶん、さとう	とりにく、とうふ、ぶたにく	だいこん、にんじん、だけのこ			
5木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 591 中 723	黒沢尻西小 花清中学部 なし	※歯と口の健康週間ゼリーは、給食が全校ある日 (6月2日) につけます。
	ブリの塩こうじ竜田あげ	でんぶん、あぶら	ぶり				
	きき			もやし、にんじん			
	荳わかめのあえもの	ドレッシング、ごま	くきわかめ、かんてん	ほうれんそう、れんこん			
	とん汁	じゃがいも	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん			
6金	テーブルロールパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 717 中 856	東桜小なし	チリコンカン、ひき肉や豆を炒め、チリパウダーなどの香辛料を入れて煮込んだメキシコ料理です。ひよこ豆、レッドキドニー、えんどう豆、大豆の4種類の豆を使用しています。
	焼きビーフコロッケ	じゃがいも、さとう	ぎゅうにく	たまねぎ			
	チリコンカン	あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート	たまねぎ、にんじん			
			だいず、ひよこまめ	ピーマン、マッシュルーム			
	コンソメスープ		ウィンナー	にんにく、トマト			
9月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 594 中 738		日本でも、中華料理の定番メニューとして知られている「棒棒鶏」は、蒸した鶏のむね肉やささみなどを使ってサラダ風に仕上げた料理です。「棒棒鶏」という棒の字が入った名前がついたのは、もともと中国で、蒸してかたくなった鶏肉を棒でたたいてやわらかくしていたからと言われています。
	えびカツ	でんぶん、パンこ、さとう	えび				
	パンパンジーサラダ	ドレッシング、ごま	とりにく	もやし、きゅうり			
	みそビーフンスープ	あぶら、ビーフン	ぶたにく、みそ	にんじん、えだまめ			
				にんにく、にんじん、だいこん			
10火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 553 中 676		
	あかうお	さとう、ごまあぶら	あかうお、みそ				
	赤魚の西京焼き			ごぼう、れんこん、だけのこ			
	筑前煮	あぶら、さとう	とりにく	にんじん、こんにゃく			
	けんちん汁	さといも	あつあげ	しいたけ、きぬさや			
11水	《かみかみこんだて》				小 572 中 701		よくかめば脳が活性化！ よくかむとあごの筋肉が働き、周りの血管などが刺激され、脳への血流が増えて脳が活性化します。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	かみかみタコメンチ	さとう、パンこ、でんぶん	たら、たこ、あおさ	キャベツ、しょうが			
	キャベツの塩昆布あえ	こむぎこ、あぶら	こんぶ、けずりぶし	キャベツ、もやし			
	こうや豆腐のみそ汁	さとう、みずあめ	かんてん	きゅうり、にんじん			
12木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 582 中 709		「あさり」にはうまみ成分の「コハク酸」がたくさん含まれています。今日のすまし汁にもうまみが詰まっています☆
	キャベツ入りつくね	でんぶん、さとう	とりにく、かつおぶし	キャベツ、しょうが			
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも、あぶら、さとう	とりにく	にんじん、こんにゃく			
	あさりのすまし汁		とうふ、あさり、わかめ	しいたけ、えだまめ、しょうが			
				だいこん、にんじん、ねぎ			
13金	コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		小 658 中 777		「パリッオーネ」は、中にピザに似たトマト味の具材が入っている、洋風揚げぎょうざのようなイタリア料理です。しっかりした味付けなので、パンにもよく合うと思います。
	パリッオーネ (包みピザフライ)	あぶら、さとう、こむぎこ	とりにく、だいずこ	たまねぎ、にんにく			
	コールスローサラダ	ドレッシング		キャベツ、にんじん、きゅうり			
				ロマネスコカリフラワー			
	クリームシチュー	じゃがいも、あぶら	とりにく、ぎゅうにゅう	とうもろこし			

※ 6月16日～30日の献立は裏面に記載してあります。
※ 学校給食は、施設に係る費用は設置者が負担し、子どもたちが食べる給食費(食材費)は保護者の負担と公費負担で運営されています。
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。

再生紙・植物油インキ使用



給食でも岩手県産や北上市産の食材をこんだてに取り入れたり、「かみかみこんだて」や「栄養価アップ大作戦の日」を設けています。

子どもたちが、食に対する知識を深めて、日常生活で実践していくためには、家庭と学校が連携して食育に取り組むことが大切になってきます。「食事のあいさつ」、「はしの持ち方」、「時間内に食べる」などは、学校だけでなく、家庭でも継続して声をかけてほしい内容でもあります。また、普段の「お手伝い」を通して、子どもたちは食に関する体験をし、将来に役立つ知恵を学びます。

日曜	こ ん だ て 名	主 な 食 品 名			エネルギー [kcal]	備 考	一 口 メ モ
		熱や力になる食品 (き)	血や肉になる食品 (あか)	体の調子を整える 食品 (みどり)			
16 月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 577 中 ー	北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	いわて けん 岩手県は、「減塩・適塩」 に取り組んでいます。給食で は、煮干しや鰹で出汁をとり、 汁物の塩分は0.7%前後で提 供しています。
	きんぴら肉だんご（1人2個）	ごま、さとう、あぶら	とりにく、ぶたにく	ごぼう、たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが、りんご			
	だいこんのピリ辛いため	あぶら	とりにく	だいこん、にんじん こんにゃく、いんげん しょうが、にんにく			
	たまご、あぶら、油揚げのみそ汁		あぶらあげ、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん えのきたけ、ねぎ			
17 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 641 中 ー	黒沢尻西小 北上中 東陵中 南中 花清中学部 なし	チヂミは、韓国風のお好み焼 きで、「溶いた粉に材料を混ぜ て焼く」という意味があります。 給食では、オープンで焼いた 後、上からしょうゆ、砂糖、酢 を混ぜ合わせたタレをかけて提 供します。
	チヂミ	こめこ、でんぶん、さとう あぶら、じゃがいも	とうふ、おから	にんじん、たまねぎ、にら にんにく			
	冷麺風サラダ		はるさめ	もやし、にんじん、きゅうり			
	マーボー 麻婆スープ	さとう、ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん だけのこ、ねぎ、にら しいたけ、しょうが、にんにく			
18 水	ゆかりごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう	しそのは	小 562 中 689		千草焼きは鶏ひき肉・玉ねぎ・ にんじんなどの具材が入った厚 焼き玉子です。「千草」とは、 いろいろな材料をたくさん取り 合わせて作る料理に付けられま す。
	千草焼き	さとう、でんぶん、あぶら	たまご、とりにく	ほうれんそう、にんじん しいたけ、ごぼう、たまねぎ しょうが、にんにく			
	ひじきの炒り煮	あぶら、さとう	ぶたにく、ひじき、だいず	にんじん、こんにゃく いんげん			
	ひつみつ汁	こむぎこ	あぶらあげ	にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、しいたけ			
19 木	＜食育の日＞				小 700 中 804		「こまつな」と名づけたの は、八代将軍 徳川吉宗と伝 えられています。吉宗は小松 川（現在の東京都・江戸川区） に鷹狩りにきた際に、献上さ れた青菜を食べとても喜んだ そうです。そして、この菜に 名前がなかったため、 「小松川の里の菜」から 「こまつな」と 命名したそう です。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	純情メンチカツ	パンこ、さとう、こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ			
	小松菜のおひたし		けずりぶし	こまつな、もやし、にんじん			
	キムチ汁		ぶたにく、あつあげ、みそ	だいこん、にんじん、にら はくさいキムチ、ねぎ			
20 金	あじさいゼリー	さとう、みずあめ		ぶどうかじゅう	小 670 中 826		
	黒糖コッペパン、牛乳	こむぎこ、くろさとう	ぎゅうにゅう				
	ポロニアステーキ	でんぶん、さとう	とりにく、ぶたにく				
	洋風きんぴら	あぶら、さとう	ベーコン	ごぼう、にんじん れんこん、こんにゃく いんげん、にんにく			
23 月	ミネストローネ	じゃがいも、マカロニ さとう	ウィンナー、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ にんにく、パセリ、トマト	小 659 中 766		シークワサーは、沖縄か ら台湾にかけて自生している ミカン科の果実です。 正式にはヒラミレモンと言 います。シークワサーとは 沖縄での呼び名で、沖縄の方 言で「シー」は「すっぱい」、 「クワサー」は「食べさせ る」という意味があります。
	＜栄養価アップ大作戦の日＞						
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	棒ぎょうざ	パンこ、さとう、あぶら みずあめ、こむぎこ	ぶたにく、とりにく	キャベツ、たまねぎ、ねぎ にら、しょうが			
	野菜たっぷりビビンバ	ごまあぶら	ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん もやし、ほうれんそう だけのこ、にら			
24 火	寒天入りわかめスープ	でんぶん	いか、とうふ、かんてん わかめ	にんじん、だいこん、ねぎ	小 631 中 769		きれいに見えても、手は汚れ ています。食事の前には、石け んできちんと手を洗い、清潔な ハンカチやハンドタオルで手を 拭きましょう。
	シークワサータルト	さとう、こめこ あぶら、みずあめ	とうにゅう、だいずこ	シークワサーかじゅう			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	プレーンオムレツ	さとう、でんぶん、あぶら	たまご				
25 水	かりぼりあえ			キャベツ、きゅうり にんじん、つぼつけ たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが	小 626 中 795		ごぼうは土の中に育っている 「根」の部分を食べる野菜です。 日本以外の国ではあまり食べ られておらず、韓国で少し食べ られているぐらいだそうです。
	シーフードカレー	じゃがいも、あぶら カレールウ	ほたて、いか、だいず チーズ				
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	豚肉コロッケ	じゃがいも、さとう、あぶら パンこ、こむぎこ、でんぶん	ぶたにく	たまねぎ			
26 木	オイマヨあえ	ノンエッグマヨネーズ さとう	とりにく	ブロッコリー、にんじん キャベツ、とうもろこし れんこん	小 558 中 680		日本における魚介類の一人一 年間あたりの消費量は、年々減 少しています。おいしい魚介類 がたくさんあるので、積極的に 食べましょう。
	鶏ごぼう汁		とりにく	にんじん、だいこん、ごぼう こんにゃく、しいたけ、ねぎ			
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	マスの照焼き		マス				
27 金	肉じゃが	じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しょうが こんにゃく、きぬさや なめこ、だいこん にんじん、ねぎ	小 737 中 877		給食で使用しているかぼちゃ は「西洋かぼちゃ」です。 西洋かぼちゃは、日本でおく 流通し、甘みが強く、ほくほく した食感が特徴です。今日のポ タージュスープには、北海道産 のかぼちゃを使用しています。
	なめこ汁		とうふ、みそ				
	背割りのコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	ロングハンバーグ	さとう	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんにく トマト、しょうが			
	マカロニサラダ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	キャベツ、にんじん えだまめ、とうもろこし たまねぎ、にんじん、かぼちゃ マッシュルーム、パセリ			
30 月	かぼちゃのポタージュスープ	じゃがいも、あぶら	ベーコン、ぎゅうにゅう	トマト、たまねぎ	小 609 中 773	南小 花清小学部 なし	「回鍋肉」の「回鍋」とは、鍋 を回すことではなく、一度調 理した食材を、再び鍋に戻し て調理することを言います。
	トマトケチャップ（パック）	さとう					
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	まぐろカツ	パンこ、あぶら、さとう こむぎこ	まぐろ、ほたてエキス	たまねぎ、しょうが			
30 月	回鍋肉	あぶら	ぶたにく、だいずミート	キャベツ、にんじん たまねぎ、いんげん とうもろこし、にんじん ねぎ、たまねぎ、もやし しょうが			
	ちゃんぽん風スープ	はるさめ	ほたて、かまぼこ				

※ 6月2日～13日の献立は裏面に記載してあります。
※ 学校給食は、施設に係る費用は設置者が負担し、子どもたちが食べる給食費(食材費等)は保護者の負担と公費負担で運営されています。
※ 献立の内容は、都合により変わることがあります。

再生紙・植物油インキ使用

アクセスはこちら↓



6月 月間平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	620	23.1	20.6	2.4
中学校	752	27.3	23.2	2.7

毎月の「こんだて表」及び「学校給食に使用した主な食材の産地」は、
北上市公式ホームページからも閲覧できます。

★北上市公式ホームページ「学校給食の献立」★

<https://www.city.kitakami.iwate.jp/life/soshikikarasagasu/kyuushoku/26791.html>