



# 令和8年度 6月給食こんだて表

北上市北部学校給食センター

日曜	こんだて名	主な食品名			エネルギー量 (kcal)	給食予定	ひとくちメモ
		熱や力になる食品 (黄)	血や肉・骨や歯になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)			
1月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 366	更木小なし	しそは日本を代表するハーブです。しそは香りが強く、胃や腸の調子を整える効果があります。これから暑くなりあまり食欲がない時は、しそのような香りの強い野菜も合わせて食べると食欲が出ます。
	おろしそハンバーグ	さとう	とりこ、ぶたにく	だいこん、しそ、たまねぎ	小 600		
	うまっコリー	こま、さとう	かつおぶし	にんじん、キャベツ、ブロッコリー	中 743		
	のっぺい汁	さといも、かたくりこ	とりこ、とうふ	にんじん、しめじ、だいこんのは			
	りんごゼリー	さとう	あぶらあげ	りんご			
2火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 476	更木小 二子小 飯豊小 黒北小 なし	スナッフえんどうは、エンドウ豆の仲間。豆の甘みと、シャキッとしたさやの食感を味わえる緑黄色野菜です。今日のスナッフえんどうは北上産のものを使っています。
	ししゃもフライ (幼1本、中2本)	パンこ、あぶら	シシャモ		小 -		
	ひじきの炒り煮	あぶら、さとう	ちくわ、だいず、ひじき	にんじん、キャベツ、えだまめ	中 780		
	スナッフえんどうのみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ スナッフえんどう			
3水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 313	飯豊小 6年生 黒北小 なし	6月は多くの山菜がおいしくなる季節です。今日の給食では、フヨウハイにたけのこ、ヒビンバにぜんまいを使用しています。
	山菜入りフヨウハイ	さとう、かたくりこ	たまご	しいたけ、たけのこ	小 544		
	野菜たっぷりピビンバ	こまあぶら、さとう、こま	ぶたにく、だいず	たけのこ、にんじん、ぜんまい もやし、ほうれんそう	中 665		
	ワンタンスープ	ワンタン	なると	はくさい、にんじん チンゲンサイ、しいたけ			
4木	【歯と口の健康週間4日~10日】						
	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 飯豊小 6年生 黒北小 6年生 なし	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康と食べることはとても深い関係があります。特に「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることにもつながっています。
	いかフライ	パンこ、あぶら	イカ		小 641		
	こまつなサラダ	ノンエッグマヨネーズ こま、オリーブオイル	マグロ	こまつな、もやし、にんじん コーン	中 790		
	スタミナみそ汁	こまあぶら	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、にら たまねぎ			
せわりコッパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 -			
5金	ロングウィナー		ウィナー		幼 -	黒沢幼 なし	丈夫な歯や口になるためには、よくかむことのできる「カミカミ食材」を積極的に食べることも大事です。4日~10日のカミカミ食材を太字で表示しています。注目してみましょう。
	カラフルソテー	あぶら	ぎょにくソーセージ	ブロッコリー、キャベツ、ピーマン きパプリカ、あかパプリカ	小 684		
	まめまめコーンスープ	じゃがいも	ベーコン、ぎゅうにゅう しろいんげんまめ なまクリーム	にんじん、たまねぎ、コーン えだまめ、パセリ	中 850		
	あおなごごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい、さとう	ぎゅうにゅう、かつおぶし	ひろしまな、きょうな、だいこんのは	幼 390		
8月	キャベツメンチカツ	あぶら	とりこ、ぶたにく、だいず	キャベツ、たまねぎ	小 622	ひとくち30回を めざし、よく かんで食べましょう。	
	かおり和え	さとう、こまあぶら、こま		にんじん、ぎゅうり、キャベツ もやし、たくあん	中 790		
	鮭のつみれ汁		サケ、タラ	にんじん、だいこん、ごぼう だいこんのは、こんにゃく しめじ、たまねぎ			
9火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 447	よくかむと、だえきがたくさん出ます。だえきは、歯と歯の間の食べかすを洗い流し、むし歯菌が増えないようにする力があります。よくかむことは、むし歯予防に効果的です。	
	ホキのカレー焼き		ホキ (魚)		小 562		
	五目きんぴら	こまあぶら、さとう	ちくわ、だいず	にんじん、ごぼう、ピーマン こんにゃく	中 679		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも	とうふ、わかめ あぶらあげ、みそ	にんじん			
10水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 二子小 2,3,5, 6年生 黒北小 4年生 なし	よくかんで、あごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。血液には脳が使う栄養がたくさん含まれているので、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力が高まります。
	ショウロンボウ (ひとり2こ)	こむぎこ、あぶら	ぶたにく、セラチン	キャベツ、ねぎ	小 676		
	くきわかめのナムル	こまあぶら、こま	くきわかめ、かてん	にんじん、ほうれんそう、もやし れんこん	中 792		
	マーボー豆腐	あぶら、さとう、かたくりこ	ぶたにく、だいず、とうふ みそ	たけのこ、にら、ねぎ、たまねぎ			
11木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 二子小 なし	6月11日は入梅です。「入梅」は、「梅雨入り」と同じで、梅雨に入る頃という意味があります。今日の給食は、「梅煮」や「春雨」、「かみなり」といった梅雨をイメージした献立です。
	いわしの梅煮	さとう、みずあめ	イワシ、かつおぶし	うめ	小 594		
	春雨入り野菜炒め	はるさめ、さとう	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん、キャベツ えだまめ	中 743		
	かみなり汁	こまあぶら、じゃがいも	やきとうふ	にんじん、ごぼう、こんにゃく			
12金	【FIFAワールドカップ応援献立】						
	食パン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 黒北小 3年生 なし	2026FIFAワールドカップは、アメリカ・カナダ・メキシコの3か国で開催されます。チリコンカンやメキシコとアメリカの郷土料理で、メープルシロップはカナダの特産品です。給食でも食べてワールドカップを応援しましょう。
	ポークコロッケ	じゃがいも、パンこ、あぶら	ぶたにく	たまねぎ	小 712		
	チリコンカン	オリーブオイル、さとう	ぶたにく、だいず いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、トマト	中 899		
	ABCマカロニスープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	にんじん、たまねぎ、パセリ			
	メープル風シロップ&マーガリン	さとう、みずあめ、あぶら					

## 6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、赤ちゃんから高齢の方まですべての世代で取り組んでほしいものです。あまり難しく考えず、まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

### こんなことも「食育」です

- 家族で「こんだて表」を読む
- 食事のあいさつをしっかりとる
- 食品の栄養成分表示を確認する
- 親子で料理をする



そのほかにも

- 3食しっかり食べる
  - 一緒に買い物に行く
  - 食に関わる体験活動をする
- など

### 6月の月間平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	619	23.1	20.8	2.2
中学校	758	27.4	24.0	2.7
幼稚園	430	15.8	14.4	1.7

日曜	こんだて名	主な食品名			エネルギー量 (kcal)	給食 予定	ひとくちメモ
		熱や力になる 食品(黄)	血や肉・骨や歯に なる食品(赤)	体の調子を整える 食品(緑)			
15月	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 402	北北中 上野中 なし	アジは水温が上がってくる春から夏にかけて、沿岸に回遊してきます。この時期はエサも豊富で、脂がのって身がふっくらしておいしくなります。特に6月がおいしい時期です。
	アジカツ	パンこ、あぶら	アジ、タラ	たまねぎ	小 630		
	二子さといもの肉じゃが	じゃがいも、さといも あぶら、さとう	ふたにく	にんじん、たまねぎ、いんげん こんにゃく	中 -		
	油ふのみそ汁	あぶらふ	みそ	にんじん、キャベツ、しめじ			
16火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 465	二子小 北北中 上野中 なし	ひつみつ汁は岩手県の郷土料理です。小麦粉をねって、ひつつねって(ちぎって)作ることが名前の由来になっています。
	鶏つくねの生姜あんかけ	パンこ、さとう、かたくりこ	とりにく、ひじき	たまねぎ、にんじん	小 575		
	こまつな磯香和え		かつおぶし、のり	こまつな、もやし、にんじん コーン	中 -		
	ひつみつ汁	ひつみつ	とりにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、だいこん みずな、しいたけ			
17水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 377	二子小 なし	桃は6月が旬の果物です。日本では全国各地の遺跡から桃の種が発見されており、縄文時代末期から弥生時代にはすでに食べられていたようです。
	ソイの西京焼き	さとう、ごまあぶら	ソイ(魚)、みそ		小 622		
	豚丼の具	さとう	ふたにく、たいす	にんじん、キャベツ、たまねぎ いんげん、こんにゃく	中 740		
	あさりのすまし汁 ものタルト	さとう、こめこ	とうにゅう	にんじん、しめじ、だけのこ こまつな もも			
18木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 更木小 黒北小 なし	トックとは韓国のモチの一種です。「トック」がモチ全般を意味し、トックは「汁物のモチ」、トックギは「炒めたモチ」という意味があります。
	揚げギョウザ(ひとり2こ)	こむぎこ、あぶら	ふたにく	キャベツ、たまねぎ、にら	小 522		
	かいそうサラダ	ドレッシング	かいそう、かんてん、マグロ	キャベツ、にんじん、きゅうり チンゲンサイ、にんじん、だいこん	中 677		
	キムチ入りトックスープ	トック	チキンハム	はくさいキムチ、しいたけ			
19金	【食育の日】 黒糖コッパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 513	更木小 5,6年生 二子小 2年生 黒北小 5年生 なし	給食では北上市や岩手県の食材を積極的に使っています。今日は、北上市のピーマンを使った肉詰めです。
	北上産ピーマンの肉詰め	パンこ、さとう かたくりこ、こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	とりにく、ふたにく	ピーマン、たまねぎ	小 600		
	ごぼうサラダ	ごま、ドレッシング	とりにく	ごぼう、にんじん、きゅうり	中 731		
	たまご 玉子とチーズのふわふわスープ	パンこ	ベーコン、たまご、チーズ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ ほうれんそう、パセリ			
22月	【栄養価アップ大きくせん!】 ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 417	飯豊小 なし	海藻やきのこには食物繊維が多く含まれています。食物繊維には、便のかさを増す不溶性と、便をやわらかくする水溶性のものがあります。この2種類を組み合わせると、おなかの調子をよくしてくれます。
	かつおカツ	パンこ、こむぎこ、あぶら	カツオ	たまねぎ	小 651		
	すき昆布の炒め煮	あぶら、さとう	さつまあげ、こんぶ	にんじん、えだまめ、こんにゃく	中 831		
	きのご豚汁	じゃがいも	ふたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん、しめじ なめこ			
23火	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 549	更木小 2,3年生 なし	今日のフルーツゼリー和えには、岩手県産ブルーベリーを使っています。涼やかな気候の岩手県はブルーベリーの栽培に適しており、北上市にも農園があります。
	北上産ほうれん草オムレツ	さとう、かたくりこ	たまご	ほうれんそう	小 684		
	フルーツゼリー和え	さとう、みずあめ	とうにゅう	パイナップル、もも、りんご あまなつみかん、ブルーベリー、ぶどう	中 832		
	キーマカレー	じゃがいも、あぶら はちみつ	ふたにく、たいす、チーズ	にんじん、たまねぎ			
24水	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 なし	チンジャオロースの名前の「チンジャオ」はピーマンやししとう、「ロース」は細切り肉を意味する中国語です。
	はるまき	はるさめ、こむぎこ、あぶら	とりにく	キャベツ、もやし、にんじん たまねぎ、だけのこ	小 554		
	チンジャオロース	ごまあぶら、かたくりこ	ふたにく	ピーマン、あかパプリカ きパプリカ、だけのこ、しいたけ	中 685		
	いぞ スープ		ホタテ、とうふ、わかめ かんてん、のり	にんじん、チンゲンサイ			
25木	ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -	黒沢幼 北北中 なし	ジメジメして、湿度も高くなり、体調を崩しやすい季節です。食事や睡眠をしっかりとって、体調管理をしましょう。
	さばのみそ煮	さとう	サバ、みそ		小 608		
	梅おかか和え	ごま、ドレッシング	とりにく、かつおぶし	にんじん、もやし、きゅうり、うめ	中 759		
	白玉だんご汁	しらたまだんご	あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう みつば			
26金	むすびパン、ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		幼 547	二子小 飯豊小 3年生 黒北小 2年生 なし	6月は「牛乳月間」です。北上市の学校給食に出ている牛乳は、全て岩手県内の牛からしぼった新鮮な生乳から作られています。
	バーベキューチキン		とりにく		小 630		
	いろどりサラダ	ドレッシング		あかパプリカ、きパプリカ、キャベツ アスパラガス、ブロッコリー、きゅうり	中 768		
	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 なまクリーム	にんじん、たまねぎ、パセリ マッシュルーム、コーン			
29月	わかめごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう、わかめ		幼 393	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拭きましょう。	
	わふうビーフコロッケ	じゃがいも、パンこ あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ	小 628		
	冷麺風サラダ	はるさめ、ごま		もやし、にんじん、きゅうり	中 732		
	八宝菜汁	あぶら、かたくりこ ごまあぶら	ふたにく、イカ、エビ	たまねぎ、にんじん、はくさい きくらげ、だけのこ			
30火	【カミカミ献立の日】 ごはん、ぎゅうにゅう	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 456	よくかむためには、食事時の環境も大切です。気持ちが食事に向いていなかったり、悪い姿勢をしていたりすると、しっかりと噛むことができません。集中し、正しい姿勢でよく味わって食べましょう。	
	肉だんご甘酢あん (幼1こ、小中2こ)	さとう	とりにく、ふたにく	たまねぎ、りんご	小 611		
	五目豆	あぶら、さとう	とりにく、たいす、こんぶ	ごぼう、にんじん、えだまめ こんにゃく	中 721		
	どさんこ汁	じゃがいも、バター	ふたにく、みそ	にんじん、たまねぎ、コーン だいこんのは			
	かむカムこんにゃく(ホタテ味)		ホタテ	こんにゃく			

\*都合により献立内容を変更することがありますが、ご了承ください。

再生紙・植物油インキ使用



### 【ご家庭へのおねがい】

献立表には目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。また献立表には、料理ごとに食品名を記載しておりますが、あくまでも主な食品のみの記載となっております。食物アレルギーがあるお子さまにつきましては、学校を通じてお届けしている『詳細献立表』を確認していただくようお願いいたします。

## こんなおわんの持ち方してない?

