



# 令和8年度 6月 給食こんだて表



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)			
1月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 642 中 744		アセロラは「ビタミンCの王様」と呼ばれるほどビタミンCが豊富なくだものです。主に西インド諸島で作られていて、さくらんぼに似た丸い真っ赤な色をしています。アセロラは「西インドチェリー」とも呼ばれています。
	てりやきハンバーグ	さとう、あぶら	とりにく、ぶたにく	たまねぎ、トマト			
	うまっコリー	ごま、さとう	かつおぶし	にんじん、キャベツ ブロッコリー			
	のっぺい汁	さといも、かたくりこ	とりにく、とうふ	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ			
	アセロラゼリー	さとう、みずあめ	かんてん	アセロラ、レモン			
2火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 - 中 732	黒東小 黒西小 東桜小 南小 花清小学部 鬼柳小なし	ししゃもは、頭から丸ごと食べられるため、「カルシウム」をしっかりとることができます。成長期のみなさんにはぴったりの食材です。
	こもちししゃもフライ (1人2尾)	パンこ、でんぶん こむぎこ、あぶら	ししゃも				
	ひじきの炒め煮	あぶら、さとう	ちくわ、ひじき、だいす	にんじん、こんにゃく いんげん			
	スタミナみそ汁	ごまあぶら	ぶたにく、みそ	にんじん、もやし、たまねぎ キャベツ、にら			
3水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 570 中 693	南小 花清小学部 なし	残された食べものは、ゴミとして処理されています。計画的な購入と消費をすることで、「食品ロス(まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品)」を減らしていきたいですね。
	フヨウハイ(かにたま)	さとう、でんぶん、あぶら	たまご、かまぼこ、かに	グリーンピース、しいたけ			
	野菜たっぷりピピンパ	ごまあぶら	ぶたにく、みそ	にんじん、もやし ほうれんそう、たけのこ にら			
	豆腐だんごスープ		とうふだんご	にんじん、たまねぎ だいこん、しいたけ とうもろこし			
4木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 616 中 746	黒西小 花清中学部 なし	<b>6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です</b> ※太字のメニューは、特に「かむこと」を意識して食べてほしいメニューです。
	たらフライ	パンこ、あぶら	たら				
	こまつなサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ	まくろ	にんじん、こまつな、きゅうり キャベツ、とうもろこし なめこ、だいこん にんじん、ねぎ			
	なめこ汁		とうふ、みそ				
5金	背割りコッパン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 745 中 870	東桜小 花清小学部 なし	しっかりかむと、よく味わうことができ、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。
	ロングウィナー	さとう、はちみつ	ぶたにく				
	カラフルソテー	あぶら	ぎょにくソーセージ	キャベツ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ ピーマン			
	コーンポタージュスープ	じゃがいも	ベーコン、ぎゅうにゅう チーズ、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん とうもろこし、えだまめ パセリ			
8月	青菜ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい、さとう	ぎゅうにゅう	ひろしまな、きょうな だいこんは	小 634 中 803		昆布には、鉄分やカルシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。これらの栄養は、健康な血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立ちます。
	キャベツメンチカツ	さとう、あぶら、こめこ	とりにく、ぶたにく	キャベツ、たまねぎ			
	塩こんぶあえ		こんぶ、かつおぶし	もやし、キャベツ きゅうり、にんじん			
	鮭のつみれ汁	あぶら、さとう	さけ、とうふ、たら	にんじん、だいこん、たまねぎ しめじ、ねぎ、こんにゃく			
9火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 589 中 709	黒西小なし	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くらいだそうです。
	白身魚(ホキ)のカレー焼き		ホキ				
	さんぴらごぼう	あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、だいず	にんじん、れんこん、ごぼう こんにゃく、えだまめ			
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ			
10水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 596 中 754		今日の和えものは、宮城県産の「元室わかめ」を使用したドレッシングで味つけをしています。ドレッシングには、刻んだわかめの根元部分が入っていて、少しとろみがついています。
	野菜肉シュウマイ(1人2個)	さとう、こむぎこ	とりにく、ぶたにく	とうもろこし、にんじん たまねぎ、ほうれんそう			
	室わかめの彩りあえ		まくろ、わかめ、かんてん	もやし、きゅうり にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん たけのこ、にら、しいたけ			
	マーボー豆腐スープ	さとう、あぶら、かたくりこ	ぶたにく、とうふ、みそ				
11木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 563 中 701		「かみなり汁」は栃木県や北関東地方の郷土料理の1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。
	いわしの生煮	みずあめ、さとう	いわし	しょうが			
	春雨入り野菜炒め	あぶら、さとう、はるさめ	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ にんじん、えだまめ			
	かみなり汁	ごまあぶら	とうふ	こんにゃく、だいこん にんじん、しめじ、ねぎ			
12金	食パン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 733 中 902	黒東小なし	6月11日から「ワールドカップ」が始まりました。今日の給食では、開催地(アメリカ・カナダ・メキシコ)にちなんだメニューを取り入れています。 ★ABCスープ…アメリカ ★メープル風シロップ…カナダ ★チリコンカン…メキシコ
	メープル風シロップ&マーガリン	みずあめ、マーガリン					
	野菜コロケ	じゃがいも、パンこ こむぎこ、さとう でんぶん、あぶら		にんじん、たまねぎ とうもろこし、いんげん			
	チリコンカン	さとう、あぶら	ぶたにく、だいず ひよこまめ、いんげんまめ えんどうまめ	たまねぎ、にんじん パプリカ、マッシュルーム トマト			
	ABCスープ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	キャベツ、にんじん いんげん、パセリ			

※ 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

◎こんだて表には、主な材料のみ記載しています。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。

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	624	23.8	19.9	2.2
中学校	761	28.2	23.0	2.7



北上市公式  
ホームページ  
≪【学校給食の献立】

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)			
15月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 634 中 ー	北上中 南中 花清中学部 なし	 ホッケは体長60cmくらい の魚で、小さい時は緑色をして いて、大きくなるにしたがっ て、茶色に変わっていきます。 群れて泳ぐと花が咲いている ように見えるため、ホッケの 漢字には魚へんに花(鮓)と いう字があてられたとされて います。
	ホッケフライ	パンこ、こむぎこ、あぶら	ホッケ				
	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 こんにゃく、いんげん			
	キャベツのみそ汁		あつあげ、みそ	キャベツ、だいこん にんじん、えのきたけ、ねぎ			
16火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 568 中 ー	北上中 南中 花清中学部 なし	
	鶏つくね	パンこ、さとう、こむぎこ かたくりこ	とりにく、ひじき	たまねぎ、にんじん			
	ほうれんそうの磯あえ		のり、かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ にんじん、もやし			
	ひつみつ汁	すいとん(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			
17水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 622 中 736		「ソイ」はメバルによく似た 白身魚で、クセがなく食べや すい魚です。北海道や東北な どの寒い地域に多く生息して いるそうです。
	白身魚(ソイ)の梅みそ焼き	さとう、ごまあぶら	ソイ、みそ	うめ			
	豚丼の具	さとう	ぶたにく	たけのこ、たまねぎ こんにゃく、にんじん いんげん			
	あさりのすまし汁		とうふ、あさり、わかめ	だいこん、にんじん、ねぎ			
もものタルト	さとう、こめこ、あぶら みずあめ	とうにゅう、だいずこ	もも				
18木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 590 中 741		はるまき 春巻きは中国料理の点心の1 つで、豚肉、たけのこ、しい たけなどを炒め、小麦粉で作っ た皮で包み、油で揚げたもの です。アメリカでは直訳した 「スプリングロール」の名で 知られています。
	春巻	はるさめ、こむぎこ、さとう でんぶん、あぶら	ぶたにく、ひじき	キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ			
	海藻サラダ	ドレッシング	かいそう	もやし、きゅうり にんじん、こんにゃく			
	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			
19金	黒糖コッペパン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 666 中 816		★★★ <b>食育の日</b> ★★★ 今日の主菜は、北上産のビー マンを使用した「ビー マン肉詰め」です。 
	ピーマンの肉詰め	パンこ、こむぎこ	とりにく、ぶたにく	ピーマン、たまねぎ			
	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			
	たまごスープ	かたくりこ	ベーコン、たまご	たまねぎ、にんじん こまつな、えのきたけ			
22月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 600 中 757		【 <b>栄養価アップ大作戦</b> 】 毎月1回、成長期のおなさんに 積極的にとって欲しい栄養を意 識した献立を取り入れています。 今日の給食は、「食物繊維」が とれるメニューです◎
	かつおカツ	パンこ、さとう、こむぎこ あぶら	かつお	たまねぎ			
	すき昆布の炒め煮	さとう	あぶらあげ、こんぶ	れんこん、にんじん こんにゃく、いんげん			
	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 ごぼう、ねぎ			
23火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 716 中 882	南小 花清小学部 なし	オムレツとは、洋風の卵焼き のことで、フランス語の「オ ムレット」からきています。
	プレーンオムレツ	あぶら	たまご				
	フルーツゼリーあえ	さとう	かんてん、とうにゅう	パイナップル、もち りんご、なつみかん ぶどう、さくらんぼ			
	キーマカレー	じゃがいも、あぶら	ぶたにく、だいず	たまねぎ、にんじん			
24水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 596 中 724	南小 花清小学部 なし	こめは、「洗う」と言わずに 「とぐ」と言います。これは なぜでしょう。むかしは精米 の道具がなかったため、玄米 から皮をとるために米を水に ひたして、全身に力を入れて ゴシゴシとこすっていました。 これが、「米をとぐ」という 言葉になりました。 
	ささみフライ	さとう、パンこ、でんぶん あぶら	とりにく				
	チンジャオロース	あぶら、かたくりこ	ぶたにく	にんじん、ピーマン もやし、たけのこ			
	磯スープ		とうふ、えび、かんてん わかめ	にんじん、だいこん しいたけ、ねぎ			
25木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 584 中 724	※汁に「白玉だ んご」が入って います。よくかんで 食べましょう! 	
	さばのみそ煮	さとう、でんぶん	さば、みそ				
	梅風味あえ	ドレッシング	かつおぶし	もやし、ほうれんそう きゅうり、にんじん れんこん			
	白玉汁※	しらたまだんご	とりにく	にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ、ねぎ			
26金	コッペパン、牛乳	パン	ぎゅうにゅう		小 609 中 744		コッペパンの「コッペ」とは、 小型のフランスパンであるクー ペが由来となっています。 クーペとは、フランス語で 「切る」という意味がありま す。
	ごま入りバーベキューチキン	さとう、はちみつ、ごま ごまあぶら	とりにく、みそ				
	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 とうもろこし			
	クリームシチュー	じゃがいも、あぶら	とりにく、いんげんまめ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、マッシュルーム パセリ			
29月	わかめごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう、わかめ		小 618 中 720		「わかめごはん」は給食の人 気メニューの1つです。わか めごはんの日は、ごはんをモ リモリ食べる子が多く、ごは んの食缶が空になるクラスも あります!
	牛肉コロッケ	じゃがいも、さとう こむぎこ、パンこ、あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ			
	冷麺風サラダ	はるさめ	とりささみ	もやし、にんじん、きゅうり			
	野菜中華スープ	あぶら、かたくりこ	ぶたにく、いか	たまねぎ、にんじん だいこん、しいたけ たけのこ			
30火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		小 620 中 731		【 <b>かみかみ献立</b> 】 よくかむことが大切だと分かっ ていても毎回一口30回かむの は大変です。特にかみごたえ のないものは、飲みこみしや すいため、給食では「かむ回 数が増えるような食材」をメ ニューに取り入れるなどの工 夫をしています。
	甘酢肉だんご(1人2個)	パンこ、さとう、あぶら	とりにく	たまねぎ			
	五豆	あぶら、さとう	とりにく、だいず	れんこん、にんじん こんにゃく、えだまめ しいたけ			
	どさんこ汁	じゃがいも、バター	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、とうもろこし たまねぎ			
かむかむこんにゃく(ほたて味)		ほたて	こんにゃく				

※ 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