



令和8年度 6月給食こんだて表



北上市西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		幼 372 小 607 中 749	藤根幼 なし	6月1日は「牛乳の日」6月は「牛乳月間」です。骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生の頃から増え、20歳頃までにほぼ決まります。成長期に毎日カルシウムをとることで、丈夫な体が作られます。
	オニオンソースハンバーグ	ハチミツ、さとう かたくりこ	とりにく、ぶたにく	たまねぎ			
	うまっコリー	ごま、さとう	かつおぶし	ブロッコリー、にんじん キャベツ			
	のっぺい汁	さといも、かたくりこ	とりにく、ちくわ	ロマネスコカリフラワー だいこん、にんじん			
	アセロラゼリー	さとう		ごぼう、ほししいたけ ながねぎ アセロラかしゅう レモンかしゅう			
2火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 456 小 --- 中 738	いわさき小 和賀西小 笠松小 和賀東小 江釣子小 なし	6月は「食育月間」です。今月は食育の取組を誰にでもわかりやすく発信するために作られた絵文字「食育ピクトグラム」と共に一口メモをお届けします。
	子持ちししゃもフライ (幼1コ、中2コ)	パンこ あぶら	ししゃも				
	ひじきの炒め煮	あぶら さとう	とりにく、ひじき だいず	にんじん、ごぼう こんにゃく、いんげん にんじん、もやし キャベツ、とうもろこし にら			
	スタミナみそ汁		ぶたにく、とうふ、みそ				
3水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 335 小 576 中 699	2朝ごはんを 食べよう	朝ごはんを食べると登校していただけますか？朝ごはんを食べると脳や体のエネルギーとなり、やる気や集中力がアップします。
	五目玉子の甘酢あんかけ	さとう	たまご	しいたけ、たけのこ			
	野菜たっぷりピビンバ	ごまあぶら、さとう	ぶたにく、みそ	もやし、にんじん たけのこ、ほうれんそう にんじん、たまねぎ しめじ、チンゲンサイ			
	ワンタンスープ	ワンタン(こむぎこ)	なると				
4木	<歯と口の健康週間 4日~10日>				幼 --- 小 601 中 736	藤根幼 江釣子幼 笠松小 なし	今日から10日まで「歯と口の健康週間」です。体の健康を守るためにも、口の中の健康は大切です。10日まで毎日 かみかみメニュー が登場します。よくかんで食べましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	いかフライ	パンこ、あぶら	いか				
	こまつナサラダ	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ	こまつな、はくさい にんじん、きゅうり にんじん、だいこん なめこ、ながねぎ			
	なめこ汁		なまあげ、みそ				
5金	背割りコッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 461 小 719 中 887	江釣子幼 笠松小 江釣子小 なし	「ガブリ！」と大きな口でかぶりつき、顔を動かして食べると、あごが成長し歯並びがよくなります。コーンスープは枝豆入りの、かみかみスープです。
	ロングウイナー	さとう	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、にんじん カリフラワー、パプリカ ピーマン			
	まめまめコーンスープ	じゃがいも、ルー	ベーコン、ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ、とうもろこし えだまめ、パセリ			
8月	青菜ごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう	あおな	幼 450 小 638 中 796	11和食文化を 伝えよう	かむ回数と食事時間は、弥生時代と現代で比べると約10分の1に減少しています。昔から食べられてきた和食は自然とかむ力を育て、虫歯になりにくい環境を作る食事です。
	キャベツメンチカツ	こめこ、あぶら	とりにく、ぶたにく	キャベツ、たまねぎ			
	たくあんの香り和え	ごまあぶら、ごま		もやし、きゅうり にんじん、たくあん だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ ながねぎ、たまねぎ			
	鮭のつみれ汁		さけ、たらすりみ とうふ				
9火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 460 小 584 中 713	1みんな楽しく 食べよう	「おいしさ」は、味・香り・食感・見た目・かむ音など、五感を使って感じます。家族や友達と食事を楽しむことで、よりおいしく感じ、食事にも集中できるので、よくかむことにもつながります。
	ホキのカレー焼き		ホキ				
	五目きんぴら	あぶら、さとう	ぶたにく、だいず	にんじん、ごぼう こんにゃく、れんこん いんげん			
	じゃがいもみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ、こうやどうふ わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ ナタデココ レモンかしゅう			
	歯と口の健康週間レモンゼリー	さとう					
10水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 330 小 638 中 744	江釣子幼 なし	「歯と口の健康週間」最終日です。歯と口の健康は「元気に長生き」するために欠かせないものです。健康な体で楽しく過ごせるように、これからもよくかんで食べましょう。
	小籠包(幼1コ、小中2コ)	こむぎこ、ごまあぶら	ぶたにく	キャベツ、ながねぎ			
	茎わかめサラダ	ドレッシング	くきわかめ	もやし、にんじん きゅうり、こまつな はくさい、にんじん たけのこ、ほししいたけ にら、ながねぎ			
	麻婆スープ	あぶら、かたくりこ	とりにく、だいずミート とうふ				
11木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 355 小 590 中 721	藤根幼 いわさき小 なし	今日は「入梅」です。入梅は「梅の実が熟し、梅雨に入る頃」という意味です。今が旬の入梅いわしや、春雨、かみなり汁など、梅雨にちなんだメニューを組み合わせました。
	いわしの梅煮	さとう	いわし、かつおぶし	うめ			
	春雨の野菜炒め	はるさめ、あぶら さとう	ぶたにく	にんじん、もやし キャベツ、ピーマン だいこん、にんじん しめじ、こんにゃく はだいこん			
	かみなり汁	ごまあぶら	とりにく、とうふ				
12金	食パン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 --- 小 741 中 815	藤根幼 江釣子幼 なし	今日からサッカーワールドカップがカナダ、メキシコ、アメリカで開催されます。チリコンカンやメキシコ料理に由来するアメリカの郷土料理、メープルシロップはカナダが名産地です。
	豆乳クリーミーコロッケ	こむぎこ、あぶら	とうにゅう	たまねぎ、とうもろこし			
	チリコンカン	あぶら、さとう	ぶたにく、だいずミート よごまめ、あかいんげん まめ、あおえんどうまめ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト			
	ABCスープ	マカロニ(こむぎこ) じゃがいも	ウイナー	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、パセリ			
	メープル風シロップ&マーガリン	みずあめ、メープルシロップ マーガリン					
15月	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 375 小 604 中 ---	和賀西中 和賀東中 飯豊中 江釣子中 なし	ホッケの旬は、初夏から冬の時期です。国内のホッケのほぼ全ては北海道で漁獲されています。
	ホッケフライ	パンこ、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、きぬさや にんじん、キャベツ えのきたけ、ながねぎ			
	油麩とキャベツのみそ汁	あぶら(こむぎこ)	わかめ、みそ				

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 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 485 小 601 中 --	和賀西中 和賀東中 飯豊中 江釣子中 なし	ひつみは岩手県の伝統的な郷土料理です。昔はお米が不作の時に主食として食べられていました。今日は給食センターで作りしました。
	つくねの生姜あんかけ	さとう、かたくりこ パンこ	とりにく、ひじき	たまねぎ、にんじん			
	磯香和え		のり、かつおぶし	こまつな、にんじん もやし、キャベツ			
	手作りひつまみ	こむぎこ	ぶたにく、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごぼう ほししいたけ、ながねぎ			
17 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 392 小 640 中 760	8 食べ残しをなくそう	食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。一人一人が「あと一口」を意識して食べることで、食品ロスを減らしていくことができます。
	ソイの西京焼き	さとう、ごまあぶら	ソイ、みそ				
	豚丼の具	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			
	あさりのすまし汁		あさり、とうふ	だいこん、にんじん まいたけ、チンゲンサイ			
桃のタルト	さとう、こめこ	とうにゅう	もも				
18 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -- 小 589 中 735	藤根幼 江釣子幼 笠松小 なし	野菜の1日の摂取目標量は約350gです。生野菜だと両手に1杯分が1食の目安になります。
	春巻き	はるさめ、こむぎこ 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	ごま、ドレッシング	とりにく、わかめ	こんにゃく、にんじん きゅうり、とうもろこし			
	あけぼのキムチ汁	じゃがいも	とりにく、とうふ あぶらあげ、みそ	にんじん、ごぼう はくさいキムチ、ながねぎ			
19 金	<食育の日>				幼 523 小 650 中 798	笠松小 なし	毎月19日は「食育の日」です。地域でとれた食材を選ぶことは、安心な食の未来のためにできることの一つです。今日の主菜は北上産ピーマンを使用しています。
	黒糖コッペパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう				
	北上産ピーマンの肉づめ	さとう、こむぎこ	とりにく、ぶたにく	ピーマン、たまねぎ			
	ごぼうサラダ	さとう ノンエッグマヨネーズ	ひじき、だいず	ごぼう、にんじん きゅうり、えだまめ			
ふわふわチーズ玉子スープ	パンこ	ペーゴン、チーズ たまご	にんじん、たまねぎ えのきたけ、ほうれんそう				
22 月	<栄養価アップ大作戦>				幼 359 小 585 中 737	江釣子中 なし	今月の栄養価アップ大作戦は「食物繊維」を強化した献立です。すき昆布、根菜、きのこ、こんにゃくは食物繊維が豊富です。家庭でも意識して食べましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	かつおカツ	パンこ、あぶら	かつお	たまねぎ			
	すき昆布の炒め煮	あぶら、さとう	さつまあげ、すきこんぶ	にんじん、ごぼう こんにゃく、いんげん			
きのこ豚汁	ごまあぶら	ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、だいこん しめじ、まいたけ、ながねぎ				
23 火	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 585 小 720 中 894		これからの季節は食中毒に要注意です。鍋に残った昨晩のカレーを食べる時は、必ず十分に加熱してから食べましょう。保存は常温ではなく、冷蔵庫へ。
	ほうれん草オムレツ		たまご	ほうれんそう			
	フルーツゼリー	さとう	とうにゅう	パイナップル、おうとう りんご、ぶどうかしゅう ももかしゅう			
	キーマカレー	じゃがいも、あぶら、ルー	ぶたにく、だいず ひよこまめ、チーズ	にんじん、たまねぎ			
24 水	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -- 小 612 中 746	藤根幼 江釣子幼 笠松小 なし	食中毒予防の基本は手洗いです。指先や指の間、手首は洗い残しが多い部分です。食事の前は石けんをつけて、ていねいに洗いましょ。
	揚げ餃子(2コ)	こむぎこ、あぶら	とりにく	キャベツ、たまねぎ にら			
	チンジャオロース	あぶら、かたくりこ	ぶたにく	たまねぎ、もやし、たけのこ ピーマン、パプリカ			
	磯スープ		とうふ、わかめ、ふのり	にんじん、はくさい えのきたけ、チンゲンサイ			
25 木	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう		幼 -- 小 612 中 767	藤根幼 江釣子幼 いわさき小 江釣子小 なし	さばのみそ煮には骨がついていますが、骨まで食べられるように柔らかく加熱されています。副菜に入っている寒天は食物繊維が豊富です。
	さばのみそ煮	さとう	さば、みそ				
	梅おかか和え		かつおぶし、かんてん	こまつな、にんじん もやし、きゅうり			
	白玉だんご汁	もちこめこ	とりにく、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ごぼう ほししいたけ、ながねぎ			
26 金	結びパン、牛乳	こむぎこ	ぎゅうにゅう		幼 552 小 678 中 826	いわての 食材	今日の主菜の鶏肉は岩手県産です。給食では普段から岩手県産のお肉を使用していますが、改めて岩手の恵みに感謝していただきます。
	バーベキューチキン	さとう、ごま ごまあぶら	とりにく、みそ				
	彩りサラダ	ドレッシング	まぐろ	にんじん、キャベツ アスパラガス、ブロッコリー とうもろこし			
	クリームシチュー	じゃがいも、ルー	ウインナー、しろいんげん まめ ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、にんじん カリフラワー、パセリ			
29 月	わかめごはん、牛乳	こめ	ぎゅうにゅう、わかめ		幼 407 小 605 中 707		毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」です。岩手県は塩分の摂取量が多い県です。食材のうま味や香りをいかすことで、薄味でもおいしく食べることができます。
	牛肉コロッケ	じゃがいも、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、さとう、ごま	とりにく	もやし、にんじん きゅうり			
	ちゃんぽんスープ		あさり、かまぼこ	にんじん、キャベツ たけのこ、きくらげ チンゲンサイ、ながねぎ			
30 火	<かみかみ献立>				幼 463 小 619 中 733		今日のかみかみメニューは五目豆とかむかむこんにゃくです。歯と口の健康週間のため、よくかんで食べていましたか？一生自分の歯でおいしく食事を食べることができるように、お口の健康も守りましょう。
	ごはん、牛乳	こめ、きょうかまい	ぎゅうにゅう				
	甘酢あん肉団子	パンこ、さとう	とりにく	たまねぎ			
	幼1コ、小中2コ						
	五目豆	あぶら、さとう	ちくわ、こんぶ、だいず	にんじん、ごぼう こんにゃく、えだまめ			
	道産子汁	じゃがいも、バター	ぶたにく、とうふ、みそ	もやし、にんじん とうもろこし、ながねぎ 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

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
小学校	629	23.7	21.6	2.2
中学校	765	28.1	24.9	2.6
幼稚園	433	16.2	14.2	1.7

《お知らせ》

毎月の「こんだて表」と「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にて公表しています。

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>

アクセスはこちら

