

6月学校給食予定献立表

2026年5月25日
 奥州市立東水沢学校給食センター
<http://mizusawas.blog.fc2.com/>

日 (曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です						主な調味料	基準値	
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		I類† -650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2.5g未満	I類† -830kcal たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g 塩分2.5g未満
		※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。								
6月は、食育月間です。生涯にわたって心身ともに健康な生活を送るために、子どものころからよい食生活を実践できる力を育むことが重要です。	1月	ごはん 豆腐ハンバーグ鶏そぼろがけ ひじきの炒め煮 麩の味噌汁	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	しょうゆ めんつゆ	602 kcal 25.6 % 16.6 % 2.3 g	724 kcal 30.6 % 19.0 % 2.9 g
もやしは、豆類の種子を発芽させて育てたものです。もやしは9割が水分ですが、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。	2火	金芽米ごはん 肉しゅうまい(小2個・中3個) 生揚げの味噌炒め 豆もやしのスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きんめまい	しょうゆ とりがらす	598 kcal 22.8 % 21.3 % 1.7 g	767 kcal 28.9 % 26.1 % 2.4 g
気温が上がります。食事は、酸味や香辛料を生かすと食欲を増す工夫になります。	3水	テーブルロールパン 鶏ささみのハーブ焼き さっぱりレモンコールスロー コンソメスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ	しょうゆ コンソメ	670 kcal 32.4 % 28.4 % 2.8 g	791 kcal 37.5 % 33.0 % 3.3 g
6/4(木)~6/10(水)は、歯と口の健康週間です。よく噛むと、歯や口の健康に役立つだけでなく、脳の働きも活発になります。噛むことを意識して、食べましょう。	4木	★かみかみ献立★~歯と口の健康週間~								
		ごはん イカメンチ ひじきの和風サラダ 青菜の味噌汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	しょうゆ	607 kcal 19.6 % 17.4 % 1.8 g	743 kcal 23.4 % 20.6 % 2.4 g
ワンタンスープは中国の広東料理に分類されます。ワンタンを漢字で書くと「雲呑湯(ウノンタン)」「雲を呑む湯」と書きます。中国では、雲を食べることは縁起がいいものとされているそうです。	5金	ごはん 豚キムチ炒め 大豆もやしのナムル ワンタンスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	しょうゆ トウバンジャン	624 kcal 21.1 % 22.0 % 2.0 g	734 kcal 24.2 % 24.9 % 2.3 g
食事中によくかむようにする工夫のひとつに、料理の中に固さの違う食べ物を組み合わせることが挙げられます。	8月	ごはん 枝豆入り玉子焼き 野菜炒め 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	しょうゆ しお	612 kcal 24.0 % 21.4 % 1.5 g	723 kcal 28.0 % 24.3 % 2.4 g
ホキは脂肪が少なく、味も淡泊な白身魚です。栄養素の均衡がほとんどとれた魚で、揚げ物や煮物で調理されます。くせのない魚でどんなソースにも合う魚です。	9火	金芽米ごはん 野菜と雑穀ののりかけ 白身魚フライ ごま和え いも団子汁	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きんめまい	しょうゆ	660 kcal 24.9 % 19.4 % 1.7 g	817 kcal 30.0 % 23.2 % 2.0 g
明日からアメリカ・カナダ・メキシコでワールドカップが開催されます。今日はワールドカップ開催地にちなんで料理にしました。日本代表を応援しましょう。	10水	セルフドッグパン シーザー風サラダ メキシカンスープ 米粉メープルマフィン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	しょうゆ	762 kcal 31.0 % 33.5 % 2.9 g	899 kcal 36.4 % 29.3 % 3.3 g
日本のお米はもちもちとした「ジャポニカ米」です。「インディカ米」という粘りの少ないお米を食べる東南アジアの国では、お米を加工したビーフンが食べられるようになりました。	11木	ごはん 米粉春巻 焼きビーフン炒め 中華みそスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	しょうゆ	632 kcal 19.9 % 21.8 % 1.5 g	777 kcal 23.1 % 27.1 % 2.1 g
給食がない日はカルシウムの摂取量が少ないという調査結果があります。乳製品のほか、緑黄色野菜や小魚などもカルシウム摂取に効果的です。積極的にとりたいたいですね。	12金	ごはん いわて純情メンチカツ 福神漬け和え ポークカレー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	しょうゆ	795 kcal 23.9 % 31.8 % 3.0 g	913 kcal 26.5 % 34.9 % 3.5 g
チンゲンサイはハウスで栽培されることが多く、奥州市では前沢が多く作られています。カロテンが多い緑黄色野菜です。	15月	ごはん 手作りハンバーグ ブロッコリーサラダ チンゲン菜の味噌汁	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ	しょうゆ	665 kcal 31.7 % 22.8 % 2.3 g	— kcal — % — % — g

★16日以降の予定献立は裏面をご覧ください。

日 (曜)	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値	
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生	中学生
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		131kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g	137kcal たんぱく質27~41.5g 脂質18.4~27.7g
		★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							塩分2g未満	塩分2.5g未満
16 火	さばは給食でもおなじみの魚ですね。おいしいだけでなく、健康な体を作るためにも優れた食べ物です。魚の油には、血液をサラサラにし、病気を防いでくれる効果もあります。	金芽米ごはん 牛乳 さばのみそだれ れんこんの五目和え せんべい汁 メロン(佐小・南中)	さば(みそ)	ぎゅうにゅう ひじき	しょうが れんこん(キャベツ)	きんめまい さとう さとう	しょうゆ ドレッシングす しょうゆ しょう	648 kcal 28.1 % 20.1 % 2.0 g	809 kcal 35.3 % 24.7 % 2.2 g	
17 水	今日のスープには押し麦が入っています。麦にはお腹の調子を良くする食物繊維や炭水化物をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1が多く含まれています。ぶちぶちとした食感も楽しいですね。	黒糖コッパン 牛乳 チキンナゲット(小2個・中3個) アスパラの米粉クリーム煮 押し麦入りスープ	とりにく ふたにく	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	にんにく アスパラガス ブロッコリー たまねぎ こまつな にんじん ねぎ	こむぎこ ことう さとう でんぷん パン こ こむぎこ じゃがいも こめ さとう むぎ	ショートニング しょうゆ コンソメ チキンガルスープ コンソメ こしょう	669 kcal 27.7 % 23.3 % 2.6 g	812 kcal 32.5 % 28.4 % 3.2 g	
18 木	干草和えはいろいろな具を入れた和え物のことです。干草とは「いろいろな草」という意味ですが、いろいろな具を入れた料理という意味もあります。	ごはん 牛乳 厚焼き玉子あんかけ 干草和え 豚汁 メロン(水中・東中)	たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	こめ さとう でんぷん ん さとう キャベツ もやし だいたい こほう ねぎ こんにやく しょうが	あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ	633 kcal 24.7 % 22.1 % 1.9 g	768 kcal 29.4 % 25.2 % 2.3 g		
19 金	前を向いて背筋を伸ばし、食器を持って食事をしていますか?正しい姿勢で食べると見た目も美しいだけでなく、こぼさず清潔に食べられます。学校でも家で同じです。	ごはん 牛乳 鶏チリ 切干大根の炒め煮 たまねぎと小松菜の味噌汁	とりにく あさり みそ	ぎゅうにゅう にんじん	こめ ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん こんにやく ほししいたけ たまねぎ ねぎ じゃがいも	かたくりこ あぶら あぶら しょうゆ しょうゆ しょうゆ	ゲチャップ トウバンジャン しょうゆ とりガラ スープ	598 kcal 23.0 % 16.0 % 2.2 g	731 kcal 28.7 % 19.0 % 2.6 g	
22 月	じゃがいものことは「馬鈴薯」と呼んだりもしますね。「薯」というのは「いも」という意味ですが、じゃがいもの実のなり方が、昔の馬につけていた鈴に似ていることから「馬」の「鈴」という字をあてたようです。	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 かしわ汁	いわし ふたにく どりやく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん	こめ さとう でんぷん ん じゃがいも さとう こほう はくさい ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	621 kcal 27.1 % 18.0 % 2.0 g	736 kcal 31.9 % 20.3 % 2.6 g		
23 火	金芽米は、特別な精米方法で白米のおいしさを保ちながら、玄米の栄養素を多く残したお米です。ビタミンや食物繊維が精白米よりも多くなっています。	金芽米ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 山菜の炒め煮 じゃがいもの味噌汁	とりにく ふたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	きんめまい ねぎ にんにく しょうが たけのこ わらび こんにやく しめじ キャベツ じゃがいも	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	577 kcal 26.2 % 17.5 % 2.0 g	713 kcal 32.9 % 20.0 % 2.3 g		
24 水	チリコンカン、ひき肉と玉ねぎを炒め、トマト、豆の水煮、チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。あじに深みが出るように、数種類のハーブを加えています。	まるパン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ コーンスープ ミルクパバロア(佐小・南中)	ふたにく ふたにく レバー だいず いんげん まめ わかめ あかつ また かんでん だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう トマト たまねぎ にんにく にんじん しそ たまねぎ コーン さとう	こむぎこ さとう さとう さとう じゃがいも さとう	ショートニング しょうゆ しょうゆ す ドレッシング ルウ コンソメ パセリ	708 kcal 28.1 % 23.2 % 3.2 g	849 kcal 33.2 % 26.8 % 3.6 g		
25 木	あじの五香焼きは、ごま・しょうが・にんにく・なげねぎ・とうがらしの5つの調味料で香りができるように味付けをしました。よく噛んで5つの香りを味わってみましょう。	ごはん 牛乳 あじの五香焼き 高野豆腐の煮物 なめこ汁 ミルクパバロア(水中・東中)	あじ こうやとうふ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん にんじん	こめ しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ なめこ だいこん ねぎ さとう	しょうゆ いちみど うがらし しょうゆ しょうゆ	577 kcal 28.1 % 16.4 % 2.0 g	755 kcal 36.1 % 20.9 % 2.4 g		
26 金	にはは生命力のある野菜で、収穫されたあと横に寝かせておくと、上に伸びようとして起きあがってきます。ビタミンAも豊富に含まれて、かぜを引きやすい人におすすの野菜です。	ごはん 牛乳 鶏肉の黒酢だれ 小松菜の生姜和え キムチ汁	とりにく ツナ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん にんじん	こめ かたくりこ くろさとう さとう さとう なめこ だいこん ねぎ のきだけ こんにやく	あぶら しょうゆ しょうゆ キムチ	638 kcal 27.0 % 19.0 % 2.2 g	768 kcal 33.4 % 21.6 % 2.7 g		
29 月	中華サラダに使われている酢は、食べ物をいたみにくくする働き、食欲を増加させる働き、食べ物の変色を防ぐ働きなどがあります。また、酢に含まれるクエン酸は、体の疲れをとる働きがあるので食べてみましょう。	ごはん 牛乳 チンジャオロースー風 中華サラダ たまごスープ ヨーグルト(中学校)	ふたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう ピーマン にんじん こまつな チンゲンサイ ヨーグルト	こめ たけのこ しょうが にんにく もやし ぎゅうり コーン ねぎ ほししいたけ さとう	かたくりこ さとう さとう さとう はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあ ぶら ごまあ ぶら す しょうゆ 中華スープ しょうゆ こしょう しょう	572 kcal 22.9 % 15.7 % 1.9 g	739 kcal 28.7 % 20.5 % 2.1 g	
30 火	洗う前の手は、きれいに洗っても実は汚れています。食事の前には、給食当番だけでなく必ず全員が手をきれいに洗いましょう。食中毒や感染症の予防には手洗いが効果的です。	金芽米ごはん 牛乳 かつおカツ きんぴらごぼう だいこん あぶら 揚げ 味噌汁	かつお ふたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ピーマン にんじん にんじん こまつな	きんめまい たまねぎ しょうが パン こ さとう さとう さとう だいこん しめじ ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ	603 kcal 22.4 % 19.4 % 2.0 g	744 kcal 27.4 % 22.1 % 2.3 g		

◆◆給食のない日◆◆

佐小・・・8日、9日(5年生)、23日(4年生)、25日、26日(6年生)

南中・・・15日、25日

水中・・・15日、16日、26日

東中・・・15日、16日