

# 6月学校給食予定献立表



2026年 5月27日  
奥州市立前沢学校給食センター  
http://maesawas.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 その他	基準値	
		主に体をつくる		主に体の調子をとどめる		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		1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	1141~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 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。								
1月	ごはん 牛乳 鶏の南蛮タレ たくあん和え 真汁 オレンジ(小学校のみ)		ぎゅうにゅう				こめ		655 kcal 17.4 % 26.8 % 1.7 g	780 kcal 16.8 % 25.2 % 2.0 g
2月	金芽米ごはん 牛乳 あんかけつくね 厚揚げチャンプルー 春雨スープ オレンジ(中学校のみ)		ぎゅうにゅう				こめ		688 kcal 17.8 % 33.4 % 1.6 g	846 kcal 16.7 % 29.7 % 1.9 g
3月	テーブルロールパン 牛乳 栄養満点キッシュ れんこんサラダ ミネストローネ		ぎゅうにゅう				こめ		662 kcal 17.1 % 35.9 % 2.8 g	794 kcal 16.8 % 34.6 % 3.2 g
4月	ごはん 牛乳 カレー風味のイカメンチ 切り干し大根のごま酢和え ごぼうと小松菜のみそ汁 歯と口の健康習慣ゼリー		ぎゅうにゅう				こめ		629 kcal 14.8 % 24.5 % 1.8 g	771 kcal 14.1 % 22.3 % 2.2 g
5月	ごはん 牛乳 トマトオムレツ カラフルサラダ ポークハヤシ		ぎゅうにゅう				こめ		656 kcal 16.1 % 28.9 % 2.7 g	827 kcal 15.4 % 26.9 % 3.3 g
6月	ごはん 牛乳 ブリ 塩昆布和え ニラ玉汁 つぶころまんてん大豆		ぎゅうにゅう				こめ		652 kcal 17.9 % 34.9 % 1.5 g	802 kcal 17.1 % 32.8 % 1.8 g
7月	金芽米ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰め おからサラダ 沢煮椀		ぎゅうにゅう				こめ		617 kcal 15.6 % 29.8 % 1.5 g	763 kcal 14.9 % 27.6 % 1.7 g
8月	ミルクコッペパン 牛乳 チリコンカン キューカンバーサラダ ABCスープ		ぎゅうにゅう				こめ		608 kcal 16.9 % 36.7 % 2.8 g	737 kcal 16.3 % 35.8 % 3.8 g
9月	ごはん 牛乳 豚の生姜焼き 海藻とツナのサラダ 野菜たっぷりみそ汁 シークワサータルト		ぎゅうにゅう				こめ		691 kcal 15.1 % 30.9 % 1.8 g	832 kcal 14.9 % 28.7 % 2.2 g
10月	ごはん 牛乳 春巻き 棒棒鶏サラダ 八宝菜		ぎゅうにゅう				こめ		695 kcal 14.8 % 33.8 % 1.7 g	884 kcal 13.8 % 33.1 % 2.1 g

歯と口の健康週間

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康について学び、病気を予防する習慣を身につけることや、病気がなってきたときに、早く発見して治療をすることで歯の寿命を延ばし、健康に生きることを目標としています。今日から1週間は歯むくことを意識してみよう!

野菜は種類によって「実・葉・茎・根・花・つぼみ」など食べる部分が違い、今日のブロッコリーは植物の花のつぼみや茎の部分を食べる野菜です。暑くなってきたのでさっぱり食べられる味付けにしました。

かむことは運動面でもパワーを発揮します。踏ん張るとき、奥歯でかみしめるとパワーがアップしますが、顔の筋肉や歯の強さは普段の食生活で培われるものなので、給食やおうちでもしっかりかんで鍛えていきましょう。

夏が旬のピーマンですが、苦手な人も多い野菜です。夏はピーマンのメニューが多くなります。少しずつ食べられるようになっていきたいと思います。

みなさんは食べる時、どんな事に意識して食べていますか?実は食べる速さが早いほど、「肥満」になる人が多くなっています。「一口30回」を目標に食べ進めましょう。

中給体応援献立

今週末はいよいよ中給体ですね。豚肉には、疲労回復に効果的なビタミンB1が豊富に含まれています。また、野菜や海藻類もしっかりと摂り体の調子を整えましょう。

よく食べ、しっかり休養し、ベストコンディションで臨んでくださいね!

## 6月食育だより

【お知らせ】  
長引く物価高騰の中でも安全・安心な学校給食を提供するため、国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用しています。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

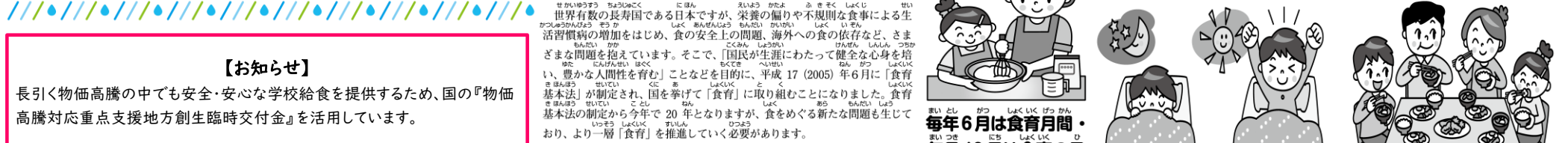
世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事に伴う生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生産にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけよう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日



# 6月学校給食予定献立表



2026年 5月27日  
奥州市立前沢学校給食センター  
http://maesawas.blog.fc2.com/

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)○印は奥州市産の食材です。						主な調味料 その他	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 1141~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	中学生 1341~830kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2.5g未満		
		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					
★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。												
15 月	ごはん							こめ	665 kcal	前沢中 給食なし		
	牛乳		ぎゅうにゅう						14.7 %			
	セルフキムタクご飯の具	ぶたにく			にんじん ピーマン	たまねぎ ほうさいキムチ たくあん(だいこん)	さとう かたくりこ	ごまあぶら	さけ しょうゆ		22.3 %	
	梅おかか和え	かつおぶし		チンゲンサイ	キャベツ もやし	さとう			うめびしお		1.7 g	
	さつま汁	とりにく ○みそ Oあぶらあげ		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ ぶなしめじ しょうが	さつまいも			さけ しょうゆ にぼしだし			
がんづき	Oたまご	ぎゅうにゅう				こむぎこ さとう ことう はちみつ	ごま	じゅうそう す				
16 火	金芽米ごはん							こめ	633 kcal	825 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう						16.1 %	15.2 %		
	豚メンチカツ	かつお				たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ しお かつおエキス	30.9 %	28.9 %	
	すき昆布の中華ソテー	ぶたにく	すきこんぶ	にんじん	にんにく たまねぎ			ごまあぶら	さけ ちゅうかスープストック こしょう しょうゆ	1.8 g	2.1 g	
	酸辣湯スープ	Oたまご Oあつあげ		にんじん こまつな	もやし ねぎ しいたけ しょうが	かたくりこ		ラー油	す とりガラスープのもと しょうゆ			
さくらんぼ(中学校のみ)					さくらんぼ							
17 水	スネークパン			だっしふんにゅう マーガリン				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	648 kcal	790 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう						19.3 %	18.6 %		
	鶏のガーリック焼き	とりにく			にんにく ガーリックスライス(にんにく)				しょうゆ さけ みりん	37.1 %	36.3 %	
	こんにやくサラダ	とりにく		にんじん	きゅうり ほうさい こんにやく	さとう		ごまあぶら	しょうゆ す	2.5 g	3.2 g	
かぼちゃのポタージュ	★ウイナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム				コンソメ バンブキンポタージュルー こしょう かぼちゃペースト ベンジャミンソースルー				
18 木	ごはん							こめ	639 kcal	787 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう						18.8 %	18.1 %		
	ツナとチーズの卵とじ	Oたまご ツナ(まぐろ)	チーズ	パプリカ	たまねぎ	さとう			しょうゆ こしょう	26.6 %	24.6 %	
	焼肉風キャベツ	ぶたにく ○みそ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう		ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん さけ	1.7 g	2.1 g	
	蓮根ポールスープ	Oあつあげ		にんじん こまつな	れんこんボール(れんこん) ほうさい しいたけ			ごまあぶら	ちゅうかスープストック しょうゆ			
19 金	ごはん							こめ	666 kcal	802 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう						18.4 %	17.9 %		
	スパイシーチキン	とりにく				しょうが にんにく	かたくりこ こまこ	あぶら	さけ しょうゆ トウバンジャン	28.1 %	26.4 %	
	豚肉の筑前煮	ぶたにく	にんじん えだまめ		ごぼう こんにやく たけのこ	さとう		あぶら	さけ しょうゆ みりん	1.9 g	2.2 g	
	ふのり汁	Oとうふ ○みそ	ふのり	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ				にぼしだし			
さくらんぼ(小学校のみ)					さくらんぼ							
22 月	ごはん							こめ	671 kcal	865 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう						18.2 %	16.9 %		
	鶏のオーロラソース	とりにく				しょうが	かたくりこ	あぶら	さけ ノンエッグマヨネーズ ケチャップ こしょう しお	32.7 %	29.0 %	
	ひじきサラダ	★ロースハム	ひじき	にんじん	ほうさい きゅうり	さとう		あぶら	しょうゆ す	1.8 g	2.1 g	
	どさんこ汁	ぶたにく ○みそ Oとうふ	バター	にんじん	キャベツ どうもろこし ねぎ	じゃがいも			にぼしだし どうがらし さけ			
バナナ(中学校のみ)					バナナ			レモンかじゅう				
23 火	金芽米ごはん							こめ	603 kcal	749 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう						17.7 %	17.0 %		
	豚のみみじおろしかけ	ぶたにく		にんじん	しょうが だいこん	さとう かたくりこ			さけ しょうゆ しお かつおだし どうがらし	31.2 %	29.1 %	
	なめたけ和え			チンゲンサイ にんじん	もやし なめたけ(えのきたけ)				しょうゆ	1.7 g	1.9 g	
	江刺の塩こうじ汁	とりにく Oあつあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ほうさい ぶなしめじ				さけ かつおだし しおこうじ しお			
24 水	ソフトフランスコッペパン			だっしふんにゅう マーガリン				こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	650 kcal	760 kcal
	牛乳		ぎゅうにゅう						14.0 %	14.1 %		
	豆乳ソースのパリツォーネ			にんじん	キャベツ どうもろこし たまねぎ	じゃがいも てんぷん さとう こむぎこ		あぶら	しお しょうゆ	41.3 %	39.4 %	
	ミートソースペンネ	ぶたにく		にんじん	にんにく たまねぎ	マカロニ(こむぎこ) さとう		あぶら	あかワイン トマトピューレ ケチャップ デミグラスソース コンソメ	2.6 g	3.4 g	
キャベツとベーコンのスープ	★ベーコン		にんじん	キャベツ どうもろこし マッシュルーム	じゃがいも			コンソメ しょうゆ こしょう				
25 木	ゆかりごはん							こめ	655 kcal	802 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう						17.6 %	16.9 %		
	マスの塩焼	マス							ゆずかじゅう しょうゆ みりん さけ	23.2 %	21.2 %	
	ピーマンきんぴら	ぶたにく		ピーマン にんじん	ごぼう こんにやく	さとう		ごまあぶら	さけ しょうゆ みりん	2.7 g	3.3 g	
	麩のみそ汁	Oあぶらあげ Oみそ		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	ふ(こむぎこ) さつまいも			にぼしだし			
あじさいゼリー					さとう みずあめ			ぶどうかじゅう				
26 金	ごはん							こめ	846 kcal	997 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう						15.4 %	14.8 %		
	ゆで卵	Oたまご							35.9 %	33.1 %		
	まめまめサラダ	だいず ツナ(まぐろ)	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり	さとう			しょうゆ す	1.9 g	2.1 g		
	前沢牛カレー	Oぎゅうにゅう		にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも			あかワイン カレールウ(3しゆるい) ケチャップ ちゅうのうソース こしょう			
いちごのクレープ	どいうにゅう だいずこ				こめこ さとう みずあめ	あぶら		いちごピューレ いちごかじゅう レモンかじゅう				
29 月	ごはん							こめ	618 kcal	744 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう						16.6 %	17.0 %		
	肉団子(2個)	とりにく				たまねぎ	パンこ さとう	あぶら	しょうゆ す ケチャップ	24.0 %	23.8 %	
	もやピーしらす和え		しらす	ピーマン	もやし	さとう		ごま	しょうゆ す	1.8 g	2.5 g	
	ユイミタン(中華風コーンスープ)	とりにく Oとうふ Oたまご	こまつな にんじん		たけのこ どうもろこし ねぎ	かたくりこ			クリームコーン こしょう ちゅうかスープストック しょうゆ			
バナナ(小学校のみ)					バナナ			レモンかじゅう				
30 火	金芽米ごはん							こめ	599 kcal	739 kcal		
	牛乳		ぎゅうにゅう						18.9 %	18.2 %		
	シラのカレーチーズ焼き	シラ	チーズ						カレーこ しお ノンエッグマヨネーズ こしょう	27.2 %	24.5 %	
	のり和え		きざみり	チンゲンサイ	キャベツ				しょうゆ	1.7 g	2.1 g	
	大根とわかめのみそ汁	Oあぶらあげ Oみそ	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ				にぼしだし			
カルシウムウエハース			にゅうせいひん			こむぎこ てんぷん	あぶら					