

# 6月 給食予定献立表



2025年6月発行  
奥州市立水沢南小学校

<http://mizusawaminamie.blog.fc2.com/>

ひとくちメモ	日(曜)	こんだて名	おもに体の調子を整えるものになる食品			おもな調味料	基準値(6~9歳) 1日約650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満		
			おもに体をつくるものになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	おもにエネルギーのものになる食品				
※物資等の都合により献立を変更する場合があります。 奥州市産の食材は太字で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれていません。									
6月1日は「世界牛乳の日(World Milk Day)」です。牛乳は日本人が不足しがちなカルシウムが豊富で、吸収率もよく、手軽に摂取することができるので、給食に毎日つくようになっていきます。牛乳をそのまま飲むのが苦手な人のために、時々ミルメークを提供します。	2(月)	ごはん(いたく)			こめ		582 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.5 g		
		しろみぎかなのなんばんづけ	タラ	たまねぎ	でんぷん あぶら さとう	酒 醤油 酢 みりん 唐辛子	17.3 g		
		ピーマンきんぴら	ぶたにく	ピーマン パプリカ	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん 酒	1.8 g		
		みそけんちんじる	とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	ごまあぶら	煮干しだし			
World Milk Day 6.1 JAPAN	3(火)	むぎごはん(じこう)			こめ むぎ		615 kcal		
		ぎゅうにゅう・ミルメークココア	ぎゅうにゅう ココア			さとう	塩 香料	25.0 g	
		まつかぜやしき	とりにく みそ	たまねぎ にんじん しょうが	★ばんこ さとう ごま	醤油 酒	16.6 g		
		きりほしだいこんのいりに	★さつまあげ	きりほしだいこん にんじん インゲン	こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん	2.0 g		
		きゃべつのみそしる	みそ	きゃべつ	ぶ	煮干しだし			
よくかんで食べると次の8つの効果があるとされています。									
ひ 肥満予防	4(水)	★かみかみ献立週間★ 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。かみかみ献立には◎をつけています。	◎こめこパン		だっしふんにゅう	こむぎこ こめこ さとう ショートニング	塩 イースト	614 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					26.2 g	
		トマトミートオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ トマト	あぶら でんぷん	ドレッシング 発酵調味料	2.2 g		
		◎まめめサラダ	チーズ だいず	えだめめ コーン きゅうり		★伊阿波レタック	2.4 g		
		クラムチャウダー	あざり ★ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも バター	★和什粉 卵			
み 味覚の発達	5(木)	キムチチャーハン(じこう)	ぶたにく	はくさいキムチ にんじん ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう	醤油 1/2カップ みりん 塩	599 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.3 g		
		ぎょうざ2こ	ぶたにく	きゃべつ たまねぎ なら しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	醤油 香辛料	20.4 g		
		チンゲンサイのごまあえ		チンゲンサイ もやし にんじん	ごま ごまあぶら さとう	醤油 酢	2.8 g		
		たまごスープ	たまご とうふ わかめ		でんぷん ごまあぶら	中華スープ 醤油 塩			
の 脳の発達	6(金)	おきなわパインゼリー		パインアップル	さとう	酸味料			
		ごはん(いたく)			こめ		603 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.7 g		
		◎かつおのいそふうみあげ	カツオ あおさ	しょうが	でんぷん あぶら さとう	醤油 みりん 酒	16.1 g		
		じゃがいものそぼろに	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら さとう	醤油 みりん 酒	1.7 g		
が がん予防	9(月)	なめこじる	とうふ みそ	なめこ こまつな		煮干しだし			
		ごはん(いたく)			こめ		580 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.8 g		
		ぶたにくのスタミナのため	ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく つぼづけ(だいこん) きゃべつ	あぶら さとう	醤油 みりん 唐辛子	19.3 g		
		◎かりぼりあえ	くきわかめ	きゅうり にんじん	ごま	醤油	2.0 g		
い 胃腸快調	4年なし	あつあげのみそしる	あつあげ みそ わかめ	しめじ ねぎ		煮干しだし			
		ごしょくのはなごはん(じこう)		のぎわな あおしそ あかかぶ だいこん きゅうり にんじん	こめ むぎ		631 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.1 g		
		◎こもちししゃもフライ	からぶとししゃも		★ばんこ でんぷん こむぎこ さとう		20.2 g		
		◎ちくぜんに	とりにく	だけのこ にんじん しいたけ インゲン	こんにゃく ごまあぶら さとう	醤油 みりん 酒	2.4 g		
せ 全力投球	10(火)	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	こまつな	じゃがいも	煮干しだし			
		★フランスの料理を味わおう★							
		クロックムッシュ	ぎゅうにゅう ハム チーズ		しよくほん こむぎこ バター	塩	607 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.4 g		
		ポルベッティ2こ	とりにく だいず	たまねぎ トマト	★ばんこ さとう あぶら でんぷん	1/2カップ 発酵調味料 醤油 1/2 香辛料	32.0 g		
マゼドアンサラダ		にんじん きゅうり コーン	じゃがいも ★マヨネーズ さとう	卵	2.9 g				
ジュリエヌスープ	★ベーコン	きゃべつ だいこん にんじん たまねぎ	オリーブオイル	スープ 塩卵					
ミニエクレア	にゅうせいひん たまご		チョコレート あぶら こむぎこ マーガリン でんぷん さとう	塩 洋酒 香料					
せんべい汁は、青森県八戸周辺と岩手県北部で200年ほど前から食べられてきた郷土料理です。米が不足した際に、麦やそばを栽培して、せんべいを作って食べるようになったのが始まりといわれています。	12(木)	むぎごはん(じこう)			こめ むぎ		582 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.3 g		
		さばのごまみそやしき	さば みそ	しょうが	ごま さとう	みりん 酒	26.7 g		
		さっぱりうめあえ		チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ あかしそ	さとう	梅びしお	1.7 g		
		せんべいじる	とりにく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	かやしせんべい				
チキン南蛮とは、鶏肉を揚げて甘酢に漬け、タルタルソースをのせた宮崎県の郷土料理です。もともと、鶏むね肉を使って作るのが一般的だったそうです。給食では、鶏むね肉を使っています。	13(金)	ごはん(いたく)			こめ むぎ		635 kcal		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.5 g		
		チキンなんばん	とりにく		でんぷん あぶら さとう	★卵かけ 醤油 酢 みりん 唐辛子	21.3 g		
		ごちくきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん ピーマン	こんにゃく ごまあぶら さとう	醤油 みりん 酒	2.0 g		
		たまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ えのきたけ		煮干しだし			

ひとくち メモ	日 (曜)	こんだて名	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもな調味料	基準値(6~9歳) 1244~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満	
			※物資等の都合により献立を変更する場合があります。 奥州市産の食材は <b>太字</b> で記載しています。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工品には、卵、乳は含まれてません。					
		<b>★和菓子の日★ 和菓子を食べて、健康と幸運を願いましょう。</b>						
6月16日は和菓子の日です。平安時代中期、国に疫病が蔓延したため、天皇が年号を嘉祥に改め、6月16日には和菓子や餅を神前にお供えして、人々の健康、幸福を祈願しました。それから和菓子を食べる習慣が行われ、風習が生まれました。	16 (月)	ごはん(いたく)				こめ むぎ	614 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				24.2 g	
		ちくさやき	<b>たまご</b> とりにく	たまねぎ にんじん ししいたけ		ごまあぶら さとう	醤油 塩 酒 みりん	16.5 g
		いそべあえ	のり	<b>チンゲンサイ</b> もやし にんじん			めんつゆ	1.9 g
		とんじる	ぶたにく <b>とうふ みぞ</b>	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		あぶら	煮干しだし 唐辛子	
		みたらしだんご	かんてん			さとう こめご あぶら	醤油 塩 酵母エキス	
		<b>★大谷選手応援給食★ 毎月17日は、「大谷デー」です。</b>						
今日のはっと汁には、かぼちゃを練りこんだ黄金色のはっとを入れました。メジャーリーグがよくダグアウトで食べているひまわりの種には、ビタミンE、ミネラル、たんぱく質が多く含まれています。	17 (火)	はつがげんまいごはん・あじのり	<b>★あじのり</b>			こめ はつがげんまい	619 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				25.8 g	
		とりむねにくのしおこうじからあげ	とりにく	にんにく しょうが		でんぷん あぶら	酒 塩糖	18.3 g
		ビタミンACEおひだし		こまつな きゃべつ にんじん		ひまわりのたね	めんつゆ	1.8 g
		おうごんパットじる	<b>あぶらあげ</b>	はくさい にんじん ごぼう ねぎ		<b>かぼちゃはち</b>	煮干しだし 醤油 塩 みりん	
						こむぎこ なたねあぶら さとう	塩 イースト	544 kcal
ナンは、インド発祥の平たいパンです。タンホールというツボのような形をした専用の窯の内側に張り付けて焼いて作ります。キーマカレーもインド発祥です。ヒンディー語で「キーマ」は「ひき肉」や「細かいもの」という意味です。	18 (水)	ナン					25.2 g	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				19.5 g	
		キーマカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん <b>ピーマン</b>		オリーブオイル	<b>★ル・ル</b>	2.4 g
		コールスロー		しょうが きゃべつ ぎゅうり コーン		<b>★マヨネーズ</b> さとう	塩ツボ	
		ポトフ	とりにく	しょうが たまねぎ にんじん		じゃがいも	スープストック 塩ツボ かつ	
		ブルーベリーヨーグルト	ぎゅうにゅう ゼラチン	ブルーベリー アロエ カシス		さとう	香料 酸味料	
キスは、春から夏が旬の魚です。一般的にキスとして出回っているのは、シロキスと呼ばれるもので、中国、フィリピン、台湾、日本など広く分布しています。淡泊な味わいの魚です。	19 (木)	わかめごはん(じこう)	わかめ			こめ むぎ さとう	600 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				22.6 g	
		キスのてんぷら	きす			こむぎこ あぶら		23.1 g
		ごまあえ		こまつな もやし にんじん		ごま さとう	醤油	2.1 g
		とりだんごじる	<b>★とりだんご みぞ</b>	きゃべつ にんじん しめじ			煮干しだし	
				<b>★奥州っ子給食★ 奥州市産の食材をたくさん使った給食です。奥州市産食材は、市から補助をいただいています。</b>				
今日デザートは、旬の花あじさいをイメージしたゼリーです。あじさいの花の色素であるアントシアニンは、土が酸性の場合は青、アルカリ性の場合はピンクになります。今日のゼリーもその性質を利用して作ったものです。	20 (金)	ごはん(いたく)				こめ	603 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				24.0 g	
		ピーマンのにくづめ	ぶたにく <b>おから</b> とうにゅう	<b>たまねぎ</b> <b>ピーマン</b>		さとう	ドレッシング ソース かつ 塩ツボ	18.3 g
		なっとうあえ	チーズ なっとう	<b>チンゲンサイ</b> はくさい にんじん			めんつゆ	1.8 g
		かきたまじる	<b>たまご</b> <b>とうふ</b> わかめ			でんぷん	煮干しだし 醤油 塩	
		あじさいゼリー		ぶどうかじゅう		さとう	酸味料 香料 かつ 色素	
6月23日の慰霊の日には、沖縄戦犠牲者の霊を慰め、世界の恒久平和を願う日です。今年は、沖縄戦(第二次世界大戦末期)終戦から80年目の節目の年です。給食を通して、平和について考えてみましょう。	23 (月)	もすくどん	ぶたにく もすく	しょうが にんにく にんじん <b>たまねぎ</b> こまつな コーン		いたくごはん あぶら でんぷん こめあぶら さとう	636 kcal	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				19.7 g	
		マーミナウサチー	<b>あぶらあげ</b>	もやし <b>チンゲンサイ</b>		ごま さとう	醤油 酢	19.4 g
		サーターアンダギー	<b>たまご</b>			こむぎこ さとう あぶら	パネツボ	2.1 g
								634 kcal
		6月後半から、水沢の生産者団体「野菜キュービットの会」から地産産の玉ねぎを納めていただいています。玉ねぎは、にんにくやらっきょうの仲間です。	24 (火)	むぎごはん(じこう)				こめ むぎ
ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>						22.1 g	
さばみそ	さば <b>みそ</b>					さとう でんぷん	酒 みりん	1.7 g
にくじゅが	ぶたにく			<b>たまねぎ</b> にんじん グリンピース		こんにゃく あぶら さとう	醤油 みりん	
はなぶのすましじる	わかめ <b>とうふ</b> <b>みぞ</b>			だいこん しめじ		ふ	鯉昆布だし 醤油 塩	
						こむぎこ さとう ショートニング	塩 イースト	570 kcal
ABCスープやポトフなどに使っているウイナーは、無塩せき(むえんせき)ウイナーを使っています。無塩せきとは、ウイナーを製造するときに発色剤亜硝酸ナトリウムなどを使わずに塩漬けしたものです。	25 (水)	せわりコッパパン	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう ショートニング	25.8 g	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				19.4 g	
		ポークチャップ	ぶたにく	<b>たまねぎ</b>		オリーブオイル さとう	ドレッシング スープストック 酒 かつ	2.3 g
		イタリアンサラダ	わかめ	きゃべつ <b>きゅうり</b>		<b>★イタリアンドレッシング</b>	<b>★イタリアンドレッシング</b>	
		ABCスープ	<b>★ウイナー</b>	はくさい <b>たまねぎ</b> にんじん		じゃがいも マカロニ	スープストック 塩ツボ	
						こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	醤油 塩 酒 みりん	518 kcal
からしには「和からし」と「洋からし」があります。和からしは辛味が強く、鼻にツンとくる刺激があります。おでんや納豆によく使われます。洋からしは、辛味がマイルドで、ホットドックやサンドイッチに適しています。	26 (木)	ひじきごはん(じこう)	とりにく あぶらあげ <b>ひじき</b>	にんじん		こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	20.4 g	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				19.0 g	
		ちくわのいそべあけ	<b>★ちくわ</b> あおさ			こむぎこ でんぷん あぶら		2.6 g
		からしあえ		<b>チンゲンサイ</b> もやし にんじん えのきたけ			めんつゆ からし	
		とうふのみそじる	わかめ <b>とうふ</b> <b>みぞ</b>				煮干しだし	
								582 kcal
今日のヨーグルト和えには、山形県産のさくらんぼを使ったゼリーが入っています。山形県は、さくらんぼの生産量が日本一で、全国の75%以上を占めています。	27 (金)	ごはん(いたく)				こめ	15.2 g	
		えさしりんごジュース	<b>ぎゅうにゅう</b>				9.4 g	
		チキンカレー	とりにく	<b>たまねぎ</b> にんじん にんにく しょうが		じゃがいも オリーブオイル	<b>★ル・ル</b>	1.5 g
		かいそうサラダ	かいそう	きゃべつ <b>きゅうり</b> コーン			<b>★青じそドレッシング</b>	
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	パインかんづめ		さくらんぼゼリー		
								555 kcal
5月後半から給食で使っているピーマンは奥州市産です。ピーマンは、β-カロテン、ビタミンCが多く含まれているので、かぜなどの病気を予防したり、肌をきれいにしたりします。	30 (月)	ごはん(いたく)				こめ	22.5 g	
		ぎゅうにゅう	<b>ぎゅうにゅう</b>				16.1 g	
		しろみずかなのチリソース	ホキ	ねぎ にんにく しょうが		でんぷん あぶら	ドレッシング 中華スープ 醤油 豆板醤	1.9 g
		にくやさいいため	ぶたにく	きゃべつ もやし <b>にんじん</b> <b>ピーマン</b> にんにく しょうが		あぶら さとう	醤油 塩ツボ	
		わかめスープ	わかめ	<b>たまねぎ</b> しめじ		こまあぶら こま	中華スープ 塩 醤油	