

6月 給食予定献立表



2026年6月発行

奥州市立水沢南小学校

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

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(8~9歳) 1日計 -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 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、乳は含まれてません。					
★世界牛乳の日★ 6月1日は「世界牛乳の日」です。 牛乳は、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。牛乳のカルシウムは、小魚や野菜と比べて体への吸収率が高いのが特徴です。カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンB2など、成長期のみなさんに大切な栄養素がたくさん含まれています。牛乳には、母牛からの恵みと、それを支える酪農家さんたちの深い愛情がたっぷり詰まっています。	1(月)	むぎごはん(いたく) ぎゅうにゅう えびシューマイ リャンパンスー まーぼーどうふ	ぎゅうにゅう だいすりみ えび だいす たまご ★ハム	たまねぎ もやし きゅうり にんじん	あぶら ★はんこ さとう ごまきこ てんぷん はるさめ ごまあぶら さとう あぶら さとう てんぷん	塩 かつお 昆布調味料 醤油 魚介だし 醤油 酢 醤油 味噌 中華スープ だし しょう油	647 kcal 25.7 g 20.9 g 2.1 g	
	2(火)	ごはん(いたく) ぎゅうにゅう あかうおのしおこうじからあげ かりぼりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう あかうお くわかめ	つぼつけ(だいこん) きゃべつ にんじん きゅうり	ごめ てんぷん あぶら ごま じゃがいも	塩 塩糖 醤油 煮干しだし	578 kcal 22.6 g 17.9 g 1.5 g	
ジュリエンはフランス語で「マッチ棒」という意味です。マッチ棒のように細く切る切り方で、日本というせん切りのことをいいます。	3(水)	テーブルロール ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン ツナサラダ ジュリエンスープ とうにゅうムース	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナフレーク わかめ ★ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんにく トマト パセリ きゅうり コーン きゃべつ だいこん たまねぎ にんじん	ごまきこ さとう ショートニング オリーブオイル さとう オリーブオイル さとう あぶら	塩 イースト かつお かつお ★青じそドレッシング スープストック 塩コショウ 塩 グル化剤 香料	629 kcal 25.4 g 24.9 g 3.2 g	
よくかんで食べると次の8つの効果があるといわれています。	★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◎印をつけています。							
ひ 肥満予防	4(木)	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう ◎ころもさくさくからあげ さっぱりうめあえ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ みぞ	にんにく しょうが チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ あかし菜 だいこん にんじん ごぼう ねぎ	ごめ はつがげんまい ごまきこ ★コーンフレーク ★はんこ あぶら さとう あぶら ごまあぶら	酒 醤油 かつお 梅しお 酒 煮干しだし 塩 干し椎茸	641 kcal 28.8 g 18.1 g 1.8 g	
み 味覚の発達	5(金)	むぎごはん(いたく) ぎゅうにゅう ほうれんそうのたまごまき ◎こんさいすきにふう きゃべつのみそしる あじさいゼリー	たまご ぎゅうにゅう みぞ	ほうれんそう れんこん にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ インゲン きゃべつ えのきたけ ぶどうかじゅう	ごめ むぎ さとう あぶら てんぷん あぶら さとう ぶ さとう	スープストック 塩コショウ 醤油 みりん 塩 煮干しだし 醤油 酒 みりん 煮干しだし グル化剤 酸味料 香料	602 kcal 22.8 g 16.8 g 1.8 g	
の 脳の発達	8(月)	むぎごはん(いたく) ぎゅうにゅう まつかぜやき ◎ごもくきんぴら はななるとのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく みぞ ぶたにく ★なると わかめ どうふ	たまねぎ にんじん しょうが ごぼう にんじん ピーマン	ごめ むぎ ★はんこ さとう ごま ごんにやく ごまあぶら さとう	酒 醤油 醤油 みりん 煮干しだし 醤油 塩	600 kcal 27.0 g 19.3 g 1.8 g	
は 歯の病気の予防	9(火)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ◎あげぎょうざ とりささみのちゅうかサラダ たまごスープ もものあんにとろろ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうにゅう	はくさいキムチ ねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ たまねぎ たら しょうが もやし ピーマン チンゲンサイ しいたけ はくとう りんごかじゅう	ごめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら てんぷん さとう ごまきこ ごまあぶら てんぷん ごまあぶら さとう ショートニング	醤油 だし かつお みりん 塩 醤油 酢 中華スープ 醤油 塩 杏仁粉 グル化剤 香料	666 kcal 25.5 g 26.7 g 2.4 g	
い 胃腸快調	10(水)	むぎごはん(いたく) ぎゅうにゅう ◎ししゃもフライ ◎ちくぜんに わかめのみそしる	ぎゅうにゅう こもちからふとししゃも とりにく たまねぎ	にんじん たけのこ しいたけ インゲン	ごめ むぎ ★はんこ てんぷん ごまきこ コーンフラワー さとう ごんにやく ごまあぶら さとう	醤油 酒 みりん 煮干しだし	617 kcal 23.7 g 21.1 g 2.2 g	
ピーマン特有の青臭さや苦味のもととなる香り成分「ピラジン」は、血液をサラサラにして、血が詰まるのを防ぐ働きがあります。脳梗塞や心筋梗塞などの予防に役立つといわれています。	11(木)	ピザトースト ぎゅうにゅう イタリアンサラダ ABCスープ レモンヨーグルト	★ボークウィンナー ぎゅうにゅう きゃべつ きゅうり にんじん コーン ★ウィンナー だっしふんにゅう ぜんぶんにゅう かんてん	たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん しょうが レモンかじゅう	しゃくばん オリーブオイル しゃがいも マカロニ クリーム かとうれんにゅう	トマトケチャップ ★ドレッシング スープストック 塩コショウ	619 kcal 26.7 g 23.0 g 3.6 g	
今日のハンバーグは、岩手県産の短角牛と岩手県産の豚肉を使っています。短角牛は、和牛全体の流通量の約1%以下という非常に少ない品種で、脂肪分が少ない赤身肉の牛肉です。	12(金)	むぎごはん(いたく) ぎゅうにゅう わふうハガ-グリッソ ごまあえ なめこじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく どうふ みぞ わかめ	たまねぎ りんご にんにく しょうが レモンかじゅう チンゲンサイ もやし にんじん なめこ	ごめ むぎ ★はんこ オリーブオイル さとう あぶら ごま さとう	醤油 塩コショウ 醤油 煮干しだし	553 kcal 22.5 g 15.6 g 1.9 g	

ひとくちメモ	日(曜)	こんだて名	おもに体をつくるもとなる食品		おもに体の調子を整えるもとなる食品		おもにエネルギーのもとなる食品		おもな調味料		基準値(6~9歳)
			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、乳は含まれてません。								1日41~650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 食塩2g未満
			◎サッカーワールドカップ応援給食◎ 日本と対戦するオランダ、チュニジア、スウェーデンの料理を取り入れました。								
	15(月)	6月11日からカナダ・メキシコ・アメリカでFIFAワールドカップが開催されています。日本は、1次リーグでオランダ、チュニジア、スウェーデンと対戦します。対戦国の伝統的な料理を味わってみましょう。	クスクスとチキンのにこみ	とりにく	たまねぎ にんにく トマト	クスクス	オリーブオイル	塩コショウ ストック 香辛料		606 kcal	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						24.8 g	
			クロケット	えび ぎゅうにゅう	たまねぎ	ごまご あぶら マーガリン さとう クリーム		えび醬 コショウ 塩		33.2 g	
			ほくおうふうまめスープ	★ウィンナー ★ベーコン	グリーンピース たまねぎ にんじん じゃがいも			塩コショウ		1.9 g	
			りんごゼリー		りんご	さとう		ゲル化剤			
	16(火)	★和菓子の日★ 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、6月16日に和菓子や餅を神前にお供えて、人々の健康、幸福を祈願しました。東北に伝わる郷土菓子「かんづき」で健康、幸福を祈願しましょう。	むぎごはん(いたく)							722 kcal	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						25.3 g	
			ぶりのあまからあげ	ぶり	しょうが	ごまご さとう あぶら てんぷん		醤油		22.1 g	
			きりぼしとひきにくのいために	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ピーマン しょうが			醤油 みりん 酒		1.8 g	
			たまねぎのみそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ ばんのうねぎ			煮干しだし			
			こめいりがんづき	たまご とうにゅう みそ		ごまご ごまご さとう こめ		酢			
	17(水)	今日は大谷デーです。大谷選手はパンの日に出るチョコクリームが好きだったので、チョコクリームでパンに応援メッセージを書いて届けましょう。	◎大谷選手応援給食◎ 毎月17日は、「大谷デー」です。								
			おうえんメッセージパン	もちひめしよくパン(ごまご、さとう、バター、ショートニング、だっしふんにゅう、塩、パン酵母、酢) チョコクリーム(みずあめ、さとう、ショートニング、ココア、ごまご、だっしふんにゅう、塩、水)						604 kcal	
			チョコクリーム								
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						22.7 g	
			にとりゅうくしやしき	★ホークサイザー						27.7 g	
			ビタミンACEサラダ	うすらのたまご ベーコン	にんじん ブロッコリー えだまめ コーン			★ドレッシング		3.0 g	
			クラムチャウダー	★ベーコン あさり ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん	じゃがいも	バター	★初付け			
	18(木)	大西洋サバは、マサバ、コマサバに比べて脂のりが一番です。サバの油にはDHA、EPAが豊富に含まれています。血液をサラサラにして動脈硬化や心臓病を予防します。	ごはん(いたく)							636 kcal	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						24.8 g	
			さばみそ	さば みそ			さとう てんぷん	酒 みりん		22.4 g	
			にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう		醤油 みりん 酒		1.8 g	
			かきたまじる	たまご	チンゲンサイ しいたけ	てんぷん		煮干しだし 醤油 塩			
	19(金)	サラダこんにゃくは、一般的な板こんにゃくと比べてとろろが少なく、そのままだまおいしく食べられるように作られています。味がからみやすいように表面に筋状の加工がされています。	むぎごはん(いたく)							651 kcal	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						21.7 g	
			ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	じゃがいも	オリーブオイル	★加-初		19.1 g	
			こんにゃくサラダ	わかめ	きゅうり	こんにゃく		★青じそドレッシング		1.7 g	
			フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん バイナ ナナ	さとう					
	22(月)	さくらんぼは「赤い宝石」といわれる初夏が旬のくだものです。今日のゼリーは、山形県産のさくらんぼを使っています。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。	むぎごはん(いたく)							644 kcal	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						20.3 g	
			そぼろあつやきたまご	たまご とりにく	しょうが	さとう てんぷん あぶら		醤油 だし 昆布だし		20.4 g	
			ごぼうのあまからあげ	ごぼう	えだまめ	でんぷん ごまご あぶら さとう こめ		醤油 みりん		1.7 g	
			ひきなじる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん			煮干しだし			
			さくらんぼゼリー	さくらんぼかじゅう	さくらんぼ レモンかじゅう	さとう		ゲル化剤 香料			
	23(火)	★沖縄慰霊の日★ 6月23日の慰霊の日、沖縄戦犠牲者の霊を慰め、世界の恒久平和を願う日です。沖縄の料理を味わいながら、平和について考えてみましょう。	ジュシー	ぶたにく ひじき	にんじん しいたけ	こめ	むぎ あぶら	醤油 みりん 塩		557 kcal	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						17.0 g	
			タマナーチャンプルー	★ランチョンミート	きゃべつ ピーマン	あぶら		和風だし コショウ		22.5 g	
			もずくスープ	もずく	えのきたけ ねぎ			和風だし 醤油 塩		2.2 g	
			サーターアングギー	たまご		ごまご さとう あぶら		パセリ			
	24(水)	ナンは、インド発祥の平たいパンです。タンドール窯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。	ナン							605 kcal	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						25.7 g	
			いわてじゅんじょうポークウィンナー	★ポークウィンナー						29.7 g	
			キーマカレー	ぶたにく レバー だいす	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	オリーブオイル		ゲル化剤 香料		2.9 g	
			ポトフ	★とりだんご	きゃべつ たまねぎ にんじん	じゃがいも		塩 コショウ			
			マンゴープリン		マンゴーピューレ	さとう あぶら てんぷん		ゲル化剤 香料			
	25(木)	2~4年生は、お弁当の日です。忘れずにもってきてください。 1、6年生は、給食があります。	ごはん(いたく)							689 kcal	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						30.0 g	
			とりのレモン	とりにく	レモンかじゅう	てんぷん あぶら さとう		醤油 酒		19.6 g	
			なっとうあえ	なっとう チーズ	チンゲンサイ はくさい にんじん			めんつゆ		1.9 g	
			とろろたまごのおうしゅうはっとしる	たまご	たまねぎ しいたけ ねぎ	ごまご てんぷん		煮干しだし 醤油 塩			
			けんさんヨーグルト	せいにゅう		さとう					
	26(金)		6年生は、バイク給食です。 1~4年生は、お弁当を持ってきてください。								
	29(月)	「りんごの滴」は、江刺産の「サンふじ」や「つがる」という品種のりんごを100%使用したストレートジュースです。ストレートジュースとは、果汁を濃縮せずに作っているため、フレッシュな香りをそのまま楽しむことができます。	ごはん(いたく)							502 kcal	
			えさしりごジュース		りんご					14.8 g	
			ピーマンのにくづめ	ぶたにく おから とうにゅう	たまねぎ ピーマン	さとう		塩コショウ だし		8.7 g	
			きりぼしとこんぶのいりに	★ちくわ すきこんぶ	きりぼしだいこん にんじん	こんにゃく あぶら さとう		醤油 みりん		1.8 g	
			とうふのみそしる	とうふ みそ わかめ	ねぎ						
			かたぬきチーズ	チーズ							
	30(火)	おこげは、中華料理の中でも特に四川料理のひとつとして知られるメニューです。おこげの上に野菜や肉などの入ったあんかけをかけて食べる料理です。おこげをあんかけに入れて食べてみてください。	ごはん(いたく)							607 kcal	
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						23.1 g	
			ホキのユーリンソース	ホキ	ねぎ	てんぷん あぶら さとう		酒 醤油 酢 みりん 香辛料		17.9 g	
			のりナムル	のり	もやし にんじん ピーマン	ごまあぶら さとう ごま		塩 醤油 コショウ		1.7 g	
			ちゅうかおこげスープ	ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん たら ぎくらげ	★おこげ(若菜とめ) あぶら てんぷん		醤油 だし 醤油 塩 酒			