

よくかむといいこといっぱい！ がつ か むし ぼ よ ぼ う
6月4日は虫歯予防デー

しょう か た す
消化を助けます

た か もの を こ ま か く す と と う じ に、た え き の 分 泌 を
高めて、消化を助けます。



う す あ じ
薄味でもおいしく

た
食べられるようになります

し よ く ひ ん
食品それぞれのおいしさが、よりわかるよう
になります。



た す ひ ま ん よ ぼ う
食べ過ぎによる肥満を予防します

よくかむと、の う が 刺 激 さ れ て
満腹感を早く感じ、食べ過ぎを
防ぐことができます。



む し は な ら び を よ く し ま す
むし歯を防ぎ、歯ならびをよくします

よくかむことで、た え き の 分 泌 が 高 ま り、む し は
歯を予防します。また、あごが発達し、歯なら
びがよくなります。



食べて学ぼう ジオ給食



「ジビエ」はフランス語で、シカやイノシシなどの野生動物のお肉のことです。フランスなどのヨーロッパでは、貴族の伝統料理として古くから食べられてきました。

ジビエ給食は今年で3年目！今年はいノシシ肉ではなく、シカ肉を使ったハンバーグです。サッカーワールドカップ開催にちなんで、開催国のひとつ「メキシコ」の料理のサルサソースをかけます。パンにはさんで、ハンバーガーにいただきます。



26日はワールドカップ献立です。6月11日(木)から7月中旬まで、カナダ、メキシコ、アメリカの3か国でサッカーの世界大会が開催されます。

26日は、決勝戦が行われる「アメリカ」の料理、「チリコンカン」をいただきます。また、3か国の果物を使用したゼリーも登場します。お楽しみに！

6月献立予定表

月	火	水	木	金
1 牛乳 ごはん 揚げだし豆腐のあんかけ ハムサラダ ジャがいもとたけのこのうま煮	2 牛乳 かみかみ丼（ごはん） かみかみ丼（具） もちもちだんごスープ	3 牛乳 ごはん 高野豆腐のチーズカップ焼き ポテトのコロコロソテー 春雨と肉団子のスープ	4 牛乳 ごはん シイラフライ キャベツのごまあえ 車ふのたまごとじみそ汁	5 牛乳 大麦めん 和風カレー汁 しそあえ シュガービーンズ
8 牛乳 チキンハヤシライス あじさいヨーグルト 	9 牛乳 ごはん イカのかりん揚げ 彩りあえ 厚揚げと野菜のそぼろ煮	10 <p style="text-align: center;">地区大会 （給食はありません）</p>	11 牛乳 ごはん ししゃものピリッと焼き ジャがいものきんぴら ごまみそ汁 （中のみ）チーズ	12 ★ジオ給食 牛乳 横割り丸パン  <small>シカ肉ハンバーグのサルサソースがけ</small> フレンチサラダ ヒスイ色ポターージュ
15 牛乳 ごはん ねぎツナチーズたまご焼き ひじきのサラダ 豆乳みそ汁	16 <p style="text-align: center;">地区大会 （給食はありません）</p>	17 <p style="text-align: center;">地区大会 （給食はありません）</p>	18 牛乳 ごはん 揚げぎょうざ チャプチェ みそワントンスープ	19 <p style="text-align: center;">地区大会 （給食はありません）</p>
22 牛乳 ごはん ちくわのみそマヨ焼き ごまずあえ 肉じゃが	23 牛乳 ごはん さけのごまだれがらめ 大豆ののりあえ なめこのみそ汁	24 牛乳 マーボー春雨丼（ごはん） マーボー春雨丼（具） 中華コーンスープ	25 牛乳 ごはん 厚揚げと野菜のいためもの ローストポテト キャベツのみそ汁	26 ★ワールドカップ 牛乳 コッペパン  チリコンカン  パンプキン豆乳スープ ワールドカップゼリー
29 牛乳 ごはん 麩ーチャンプル きゅうりの塩こんぶあえ もずくのみそ汁	30 牛乳 ごはん つくねの野菜あんかけ 切り干し大根のごまマヨあえ わかめと厚揚げのみそ汁	 <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">今月のジオ食材</p>  <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">米 しいたけ シカ肉 うめぼし</p>		

[6月詳細な献立表]

2026年 6月中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		617 kcal
	揚げだし豆腐のあんかけ	豆乳		植物油、小麦粉、でん粉、加工でん粉、砂糖、かたくり粉	醤油、みりん	20.8 g
	ハムサラダ	ハム	ブロッコリー、人参、もやし	砂糖、ごま油、ごま	酢、醤油、塩	13.1 g
	じゃがいもとたけのこのうま煮	鶏肉	人参、玉葱、たけのこ、こんにゃく、いんげん	じゃがいも、砂糖	酒、醤油、塩、かつおだし	2.1 g
2火	牛乳	牛乳				
	かみかみ井 (麦ごはん)			糸魚川産コシヒカリ、麦		737 kcal
	かみかみ井 (具)	豚肉、大豆	生姜、人参、ごぼう、ピーマン、切干大根、こんにゃく、エリンギ	米油、砂糖、かたくり粉、ごま	醤油、みりん	26.5 g
	もちもちだんごスープ	油あげ	人参、大根、しいたけ、ねぎ	しらたま、ごま油	みりん、酒、塩、醤油、かつおだし	18.3 g 1.8 g
3水	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		750 kcal
	高野豆腐のチーズカップ焼き	高野豆腐、豆乳、ツナ(まぐろ)、チーズ、パルメザンチーズ	玉葱	マヨネーズ(卵不使用)、パン粉	塩、こしょう	27.3 g
	ポテトのコロコロソテー		人参、コーン、枝豆	米油、じゃがいも	コンソメ、塩、こしょう	22.4 g
4木	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		733 kcal
	シイラフライ	シイラ		小麦粉、パン粉、油	塩、こしょう、ソース	28.7 g
	キャベツのごまあえ		キャベツ、もやし、人参、コーン	砂糖、ごま	醤油	20.5 g
5金	牛乳	牛乳				
	大麦めん			大麦めん		762 kcal
	和風カレー汁	鶏肉、油あげ	玉葱、人参、えのきたけ、ねぎ、しいたけ	米油、カレールウ(小麦粉)、かたくり粉	酒、カレー粉、醤油、みりん、かつおだし	34.1 g
	しそあえ		キャベツ、もやし、人参、赤しそ	砂糖	塩、酢	20.7 g
	シュガービーンズ	大豆		砂糖		1.9 g
8月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		792 kcal
	チキンハヤシライス	鶏肉	生姜、にんにく、玉葱、人参、しめじ、トマト	米油、じゃがいも、ハヤシルウ(小麦粉、トマトペースト、たんぱく加水分解物)	赤ワイン、デミグラスソース、ソース	22.7 g
9火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		804 kcal
	イカのかりん揚げ	いか	生姜	砂糖、かたくり粉、油	酒、醤油	34.6 g
	彩りあえ	わかめ	もやし、人参、小松菜、コーン	ごま	醤油	22.2 g
10水	厚揚げと野菜のそぼろ煮	鶏肉、大豆、厚揚げ	生姜、人参、玉葱、いんげん	米油、じゃがいも、砂糖、かたくり粉	みりん、醤油、塩、かつおだし	2.4 g
	地区大会 (給食はありません)					
	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		745 kcal
	ししゃものピリッと焼き	子持ちししゃも		米油	豆板醤、酒	28.5 g
	じゃがいものきんぴら	鶏肉	人参、こんにゃく、いんげん	じゃがいも、ごま油	醤油、みりん、酒、煮干しだし	24.6 g
	ごまみそ汁	豆腐、油あげ、みそ	人参、大根、ごぼう、ほうれん草	ねりごま、ごま	煮干しだし	2.5 g
	チーズ	チーズ				
	牛乳	牛乳				
	丸パン			丸パン(脱脂粉乳)		741 kcal
シカ肉ハンバーグのサルサ風ソースかけ	シカ肉、豚肉、牛乳	玉葱、にんにく、トマト	パン粉、オリーブオイル、砂糖	塩、こしょう、トマトケチャップ、ソース、コンソメ	36.1 g	
フレンチサラダ		キャベツ、人参、きゅうり	砂糖、米油	酢、塩、こしょう	24.8 g	
ヒスイ色ポタージュ	牛乳	人参、玉葱、ほうれん草、コーン	じゃがいも、いんげん豆、ホワイトルウ(小麦粉、豚脂、魚肝油)	コンソメ、塩、こしょう	3.5 g	
15月	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		757 kcal
	ねぎツナチーズたまご焼き	たまご、チーズ、ツナ(まぐろ)、牛乳	ねぎ	マヨネーズ(卵不使用)	塩、みりん	29.9 g
	ひじきのサラダ	ひじき	キャベツ、きゅうり、人参	砂糖、米油、ごま	醤油、酢、こしょう	26.6 g
16火	豆乳みそ汁	豆腐、油あげ、豆乳、みそ	人参、玉葱、もやし		煮干しだし	2.5 g
地区大会 (給食はありません)						

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17水	地区大会 (給食はありません)					
	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		847 kcal
	揚げぎょうざ	豚肉	キャベツ、玉葱、にら、しょうがペースト	豚脂、でん粉加工食品、香味油、砂糖、小麦粉、加工でん粉、塩	醤油、塩	24.1 g
	チャブチエ	豚肉	生姜、人参、たけのこ、もやし、しいたけ、ピーマン	米油、春雨、砂糖、ごま、ごま油	醤油、オイスターソース、酒、豆板醤	28.1 g
18木	みそワタンスープ	豆腐、みそ	人参、玉葱、コーン、にら、にんにく	ワタンスープ、ごま油	中華だしの素	2.4 g
	地区大会 (給食はありません)					
	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		740 kcal
22月	ちくわのみそマヨ焼き	焼竹輪(スケソウダラ)、みそ		マヨネーズ(卵不使用)		26.1 g
	ごまずあえ		キャベツ、もやし、人参	砂糖、ごま	醤油、酢	19.5 g
	肉じゃが	豚肉	人参、玉葱、糸こんにゃく、いんげん	米油、じゃがいも、砂糖	酒、醤油、みりん、塩	2.8 g
	牛乳	牛乳				
23火	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		752 kcal
	さけのごまだれがらめ	さけ	ねぎ、生姜	でん粉、コーンフラワー、加工でん粉、じゃがいも、油、砂糖、ごま油、ごま	醤油、みりん	28.0 g
	大豆ののりあえ	大豆、のり	人参、小松菜、もやし		醤油	22.5 g
	なめこのみそ汁	豆腐、油あげ、わかめ、みそ	人参、玉葱、なめこ、ねぎ		煮干しだし	2.1 g
24水	牛乳	牛乳				
	マーボー春雨丼 (ごはん)			糸魚川産コシヒカリ		736 kcal
	マーボー春雨丼 (具)	豚肉、みそ	もやし、人参、メンマ、ねぎ、しいたけ、にら、生姜、にんにく	春雨、米油、砂糖、かたくり粉、ごま油	酒、豆板醤、中華だしの素、醤油	27.4 g
25木	中華コンソメスープ	豆腐、なると、たまご	人参、玉葱、コーン、クリームコーン、チンゲン菜	かたくり粉、ごま油	中華だしの素、醤油、塩、こしょう	20.7 g
	牛乳	牛乳				2.5 g
	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		754 kcal
26金	厚揚げと野菜のいためもの	豚肉、厚揚げ、みそ	にんにく、生姜、人参、玉葱、ピーマン、もやし	米油、砂糖、ごま油、かたくり粉	豆板醤、酒、醤油	27.2 g
	ローストポテト		じゃがいも、米油		塩、こしょう	23.4 g
	キャベツのみそ汁	油あげ、みそ	キャベツ、人参、玉葱、小松菜		煮干しだし	2.0 g
	牛乳	牛乳				
29月	コッペパン			コッペパン(脱脂粉乳)		771 kcal
	チリコンカン	豚肉、大豆	人参、玉葱、にんにく	米油、パン粉	赤ワイン、コンソメ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ソース、こしょう	31.8 g
	パンキン豆乳スープ	豆乳	人参、玉葱、かぼちゃ	いんげん豆、ホワイトルウ(小麦粉、豚脂、魚肝油)	コンソメ、こしょう、塩	24.7 g
	ワールドカップゼリー		ぶどう果汁、ライム果汁、ブルーベリー果汁	砂糖、ぶどう糖		3.5 g
30火	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		746 kcal
	麩ーチャンブル	豚肉、車ふ、たまご、かつお節	キャベツ、人参	でん粉、砂糖、米油、ごま油	酒、りんご酢、醤油、塩、こしょう	31.5 g
	きゅうりの塩こんぶあえ	こんぶ	きゅうり、もやし	砂糖、ごま、ごま油	醤油、塩	21.8 g
12金	もずくのみそ汁	豆腐、油あげ、もずく、大豆、みそ	人参、ねぎ		煮干しだし	2.7 g
	牛乳	牛乳				
	ごはん			糸魚川産コシヒカリ		791 kcal
	つくねの野菜あんかけ	鶏肉、鶏皮、ひじき	玉葱、人参、えのきたけ、ピーマン	パン粉、砂糖、小麦粉、加工でん粉、かたくり粉、米油	醤油、塩、こしょう、みりん、トマトケチャップ、コンソメ、酢	27.1 g
切干大根のごまマヨあえ		切干大根、キャベツ、人参、コーン	マヨネーズ(卵不使用)、ごま		27.7 g	
わかめと厚揚げのみそ汁	厚揚げ、わかめ、みそ	もやし、玉葱、小松菜		煮干しだし	2.5 g	

★都合により、献立を変更させていただく場合がありますのでご了承ください。
 〈アレルギー対応〉
 ①くるみ、そば、ピーナッツ、いくら、キウイフルーツ、生卵、カシューナッツ、マカダミアナッツ、アーモンド、その他ナッツ類は使用しません。
 ②マヨネーズとちくわやハムなどの練り製品は、卵が入っていないものを使用しています。