

6月 こんだて表

令和7年度6月号

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

長門市学校給食センター

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」☆

よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。よくかんで食べ、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。



日	曜日	食品 栄養素 献立	主 　　　 材 　　　 料						給食一口メモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩（g）】
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
2	月	麦ごはん/牛乳		牛乳			米・麦		＊玉ねぎ＊ 山口県では5～6月ごろに玉ねぎの収穫が行われます。長門市の給食では、6月と7月は、全て長門で栽培された玉ねぎを使用します。 【814kcal、26.2g、2.8g】
		ビーフカレー	牛肉		人参	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも	油	
		ほうれんそうと大豆のサラダ	大豆		ほうれんそう・人参	キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ	
3	火	コッペパン/牛乳		牛乳			コッペパン		＊夏みかん＊ 長門市大日比（おおひび）には、「夏みかんの原樹（げんじゅ）」があります。「甘夏」は夏みかんが突然変異した種類で、大分県で発見されました。 【808kcal、30.2g、3.5g】
		ミネストローネ	ベーコン		人参・トマト・さやいんげん	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	油	
		ホキのバジルフライ	ホキのバジルフライ					油	
		甘夏みかんのサラダ				キャベツ・きゅうり・甘夏（缶）	砂糖	油	
		りんごジャム					りんごジャム		
4	水	ごはん/牛乳		牛乳			米		★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。歯の材料になる「カルシウム」は、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜などに多く含まれています。 【822kcal、32.3g、2.7g】
		生揚げの味噌炒め	生揚げ・豚肉・みそ		人参・ピーマン	玉ねぎ・干しいたけ・しょうが	砂糖	油	
		ごまじゃこサラダ		しらす干し	人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
		冷凍ヨーグルト		ヨーグルト					
5	木	ごはん/牛乳		牛乳			米		～鶏肉の香り焼き～ 鶏肉の香り焼きは、しょうが、ごま油を入れた調味液に鶏肉を漬け、オーブンで焼いた料理です。ごま油の香りが良く、ごはんが進む一品です。 【722kcal、29.8g、2.6g】
		魚そうめん汁	豆腐・魚そうめん		人参・ねぎ	玉ねぎ			
		鶏肉の香り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖・片栗粉	ごま油	
		酢の物		わかめ	人参	もやし・キャベツ	砂糖		
6	金	ごはん/牛乳		牛乳			米		＊仙崎トロあじ＊ 長門市水産物需要拡大総合推進協議会から、旬の「仙崎トロあじ」をいただきました。感謝の気持ちで、しっかり味わっていただきます。しょうが 【732kcal、29.9g、2.3g】
		じゃがいもの味噌汁	油揚げ・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		
		仙崎トロあじの唐揚げ	あじ 				片栗粉	油	
		ゆかり和え			小松菜・人参・赤しそ	キャベツ			
9	月	枝豆わかめごはん/牛乳		牛乳・わかめごはんの素		枝豆	米		＊枝豆＊ 枝豆は、大豆が未熟なうちに収穫されたものです。大豆と同じくたんぱく質が豊富な上、大豆には無いビタミンAやビタミンCを多く含んでいるのが特徴です。 【742kcal、37.1g、2.5g】
		高野豆腐の卵とじ	卵・鶏肉・高野豆腐		人参・きぬさや	玉ねぎ・干しいたけ	砂糖	油	
		おかか和え	かつおぶし		ブロッコリー・人参	キャベツ・もやし	砂糖		
10	火	きなこ揚げパン/牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン 砂糖	油	～きなこ揚げパン～ 給食の人気メニューです。給食センターでコッペパンを油で揚げ、一つずつきなこをまぶして袋に詰めています。 【858kcal、31.1g、3.0g】
		ポトフ	鶏肉・ウインナー		人参・さやいんげん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	じゃがいも	油	
		スパゲッティサラダ			人参	きゅうり・とうもろこし	スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ	
11	水	ごはん/牛乳		牛乳			米		★入梅献立★ 入梅（にゅうばい）とは、暦の上での梅雨（つゆ）入りのことで、今年は6月11日です。この時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれます。 【702kcal、30.3g、2.0g】
		沢煮鮭	豚肉		人参・きぬさや	大根・たけのこ・ごぼう			
		いわしの梅煮	いわしの梅煮						
		おひたし			ほうれんそう・人参	キャベツ	砂糖		
12	木	ごはん/牛乳		牛乳			米		＊麴（ふ）＊ 麴は、小麦粉から作られています。生のままの生麴、焼いて作る焼き麴、揚げて作る揚げ麴、乾燥させて作る乾燥麴などがあります。 【746kcal、29.1g、2.8g】
		麴のすまし汁	豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ	ふ		
		豚肉のみそ焼き	豚肉みそ漬け						
		茎わかめの佃煮和え		茎わかめ佃煮	人参	キャベツ・きゅうり			
13	金	キムチチャーハン/牛乳	豚肉	牛乳	人参	白菜キムチ	米	ごま油	＊キムチ＊ キムチは韓国の伝統的な漬物です。食欲増進と消化吸収の働きが良くなり、暑い時期におすすめです。 【712kcal、24.7g、3.2g】
		春雨スープ	焼き豚		チンゲンサイ・人参	玉ねぎ・しめじ	春雨		
		切干大根のナムル	チキンハム			切干大根・きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ごま油	
		バナナ				バナナ			

日	曜日	食品 栄養素 献立	主 　　材 　　料						給食一口メモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩（g）】	
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪		
16 地場産 週間	月	ごはん／牛乳		牛乳				米		★地場産給食週間★ 今週は、1学期の地場産給食週間 です。長門市や山口県で作られ た食材がたくさん登場します。 地域の食材について知ったり味 わったりしましょう。 【745kcal、25.1g、1.9g】
		豆腐汁	豆腐		人参・小松菜	大根・しいたけ				
		車えび入りコロッケ					コロッケ	油		
		ひじきの炒め煮	鶏肉・大豆	ひじき	人参		砂糖	ごま油		
17 地場産 週間	火	セルフサンド／牛乳		牛乳				コッペパン		＊豆乳＊ 大豆を水につけてやわらかく し、細かく砕いてドロドロにし たものに、さらに水を加えて温 めます。これを布でこしたもの が「豆乳」で、布に残ったもの が「おから」です。 【796kcal、31.4g、2.7g】
		豆乳入りクリームスープ	ベーコン・豆乳	牛乳	人参・ほうれんそう	玉ねぎ	じゃがいも	油		
		県産ポークウインナー	ポークウ インナー							
		ボイルキャベツ			人参	キャベツ				
		一食ケチャップ								
18 地場産 週間	水	ごはん／牛乳		牛乳				米		＊じゃがいも＊ じゃがいもの旬は春と秋の2回 あり、春先から出回るものを 「新じゃがいも」といいます。 新じゃがいもは皮が薄く、水分 が多いという特徴があります。 【721kcal、27.6g、2.6g】
		鶏じゃが	鶏肉		人参	玉ねぎ		じゃがいも・糸こ んにゃく・砂糖	油	
		しらす和え		しらす干し	人参	大根・きゅうり		砂糖		
		県産のり佃煮		のり佃煮						
19 地場産 週間	木	ごはん／牛乳		牛乳				米		★ながと食の日★ 今が旬のいさき、長門市産のな すや玉ねぎなどを使用した献立 です。今日の給食は、全て山口 県産の食材で作ります。 【774kcal、29.1g、2.3g】
		なすのみそ汁	豆腐・みそ		人参・ねぎ	なす・玉ねぎ				
		いさきの南蛮漬け	いさき		人参	玉ねぎ・きゅうり	砂糖・片栗粉	油		
		小野茶プリン					小野茶プリン			
20 地場産 週間	金	ごはん／牛乳		牛乳				米		＊鶏肉＊ 長門は、鶏のエサである魚のア ラが手に入りやすかったため、 養鶏業が盛んになったと言われ ています。そのため新鮮な鶏肉 が手に入りやすいです。 【749kcal、32.1g、2.3g】
		かき玉汁	卵・豆腐		人参・ほうれんそう	玉ねぎ		片栗粉		
		鶏肉のねぎソースがけ	鶏肉		ねぎ	しょうが	米粉・砂糖	油		
		磯香和え		焼きのり	アスパラガス	キャベツ・もやし	砂糖			
23	月	振替週休日（6月21日）								
24	火	黒糖パン／牛乳		牛乳				黒糖パン		～ポークビーンズ～ ポークビーンズは、豚肉と豆を トマトなどで煮込んだアメリカ の家庭料理です。アメリカでは 大豆ではなく、白インゲン豆を 使うことが多いそうです。 【858kcal、36.1g、3.3g】
		ポークビーンズ	豚肉・大豆・ ベーコン		人参	玉ねぎ・枝豆	じゃがいも・ 砂糖	油		
		れんこんサラダ	チキンハム		人参	れんこん・きゅうり	砂糖	油		
		オレンジ				オレンジ				
25	水	ごはん／牛乳		牛乳				米		～マーボーなす～ マーボーなすは、日本でアレンジ された四川（しせん）料理の一つ です。マーボー豆腐の、豆腐のかわり になすで作ります。今日は長門市産 のなすを使用しています。 【857kcal、27.4g、2.4g】
		マーボーなす	豚肉・大 豆・赤みそ		人参・ねぎ	なす・玉ねぎ・たけのこ・ しょうが・にんにく	砂糖・片栗粉	ごま油		
		春巻き	春巻き				油			
		花野菜の中華和え	まぐろ（水煮）		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ	砂糖	ごま油		
26	木	カレーピラフ／牛乳		牛乳				米		～ABCスープ～ ABCスープは、アルファベッ トや数字の形をした小さなマカ ロニが入ったコンソメ味の野菜 スープです。 【753kcal、25.5g、3.6g】
		ABCスープ	ベーコン		人参・パセリ	玉ねぎ・しめじ	マカロニ	油		
		ハンバーグ	ハンバーグ							
		海藻サラダ	糸かまぼこ	海藻		大根・キャベツ・きゅうり	砂糖	油		
27	金	ごはん／牛乳		牛乳				米		＊さば＊ さばには、DHAという体に良い脂 がたくさん含まれています。DHA には、脳を活発に動かしてくれる働 きがあり、記憶力アップの手助けを してくれます。 【754kcal、26.9g、2.4g】
		生揚げの味噌汁	生揚げ・みそ		人参・ねぎ	大根・えのきたけ	じゃがいも			
		さばの生姜煮	さば生姜煮							
		ごま和え			小松菜・人参	キャベツ	砂糖	ごま		
30	月	ごはん／牛乳		牛乳				米		＊系寒天＊ 今日のサラダに入ってる透明な 食べ物は系寒天です。寒天はテ ングサやオゴノリという海藻か らつくられ、おなかの調子を整 える働きがあります。 【790kcal、27.8g、2.3g】
		中華スープ	焼き豚		人参・チンゲンサイ	玉ねぎ・きくらげ		ごま油		
		鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉			にんにく	砂糖・片栗粉	油・ごま油		
		系寒天のサラダ	ロースハム	系寒天	人参	もやし・きゅうり	砂糖	油		