



こんだて表

令和8年度6月号

長門市学校給食センター

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。6月は「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから「食育」に取り組んでみませんか？



※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日曜日	曜日	食品栄養素 こんだて	主な材料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			主に体をつくる もとになる	主に体の調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる	
1	月	ごはん/牛乳	牛乳		米	*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月に長門で栽培された玉ねぎを使用する予定です。 【604kcal、24.5g、2.3g】
		はんぺん汁	はんぺん・豆腐	玉ねぎ・ねぎ・人参・えのきたけ		
		豚肉のみそ焼き	豚肉のみそ漬け			
		梅かつお和え	かつお節	ほうれんそう・キャベツ・もやし・ねり梅	砂糖	
2	火	きなこ揚げパン/牛乳	牛乳・きなこ		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、一つづつきなこをまぶして袋に詰めています。 【670kcal、24.6g、2.1g】
		ポトフ	鶏肉・ウインナー	玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん・にんにく	じゃがいも・油	
		スパゲッティサラダ		きゅうり・人参・とうもろこし	スパゲッティ・ノンエッグマヨネーズ	
3	水	枝豆ゆかりごはん/牛乳	牛乳	えだまめ・赤しそ	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。 【583kcal、28.9g、2.4g】
		高野豆腐の卵とじ	鶏肉・卵・高野豆腐	玉ねぎ・人参・干しいたけ	油・砂糖	
		じゃこの酢の物	しらす干し	きゅうり・もやし・人参	砂糖	
4	木	ごはん/牛乳	牛乳		米	*仙崎あじ* 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よう。 【603kcal、25.5g、2.0g】
		じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	玉ねぎ・しめじ・人参・ねぎ	じゃがいも	
		仙崎あじの唐揚げ	あじ 		片栗粉・油	
		野菜のレモン和え		キャベツ・人参・ほうれんそう・レモン	砂糖	
5	金	麦ごはん/牛乳	牛乳		米・麦	*キウイフルーツ* ゴールデンキウイは、日本人向けに開発されたキウイフルーツです。緑色のキウイと比べて甘みが強く、ビタミンCが多いという特徴があります。 【652kcal、22.5g、2.2g】
		チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも・油	
		豆ツナサラダ	大豆・まぐろ(水煮)	キャベツ・小松菜・人参	油・砂糖	
		ゴールデンキウイ		ゴールデンキウイ		
8	月	ごはん/牛乳	牛乳		米	~かみかみ和え~ かみかみ和えは、かみごたえアップのために、茎わかめや切り干し大根を入れています。よく噛むと、あごがきたえられる、歯並びが良くなる、虫歯になりにくい、などの効果があります。 【648kcal、24.1g、2.0g】
		生揚げのみそ炒め	生揚げ・豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ・しょうが	砂糖・油	
		かみかみ和え	チキンハム・茎わかめ	キャベツ・きゅうり・切り干し大根	油・砂糖	
		歯と口の健康週間ゼリー			ゼリー(りんご・ヨーグルト風味)	
9	火	コッペパン/牛乳	牛乳		コッペパン	*じゃがいも* じゃがいもは春と秋の2回あり、春先から出るものを「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。 【608kcal、26.9g、2.6g】
		ポークビーンズ	豚肉・大豆・ベーコン	玉ねぎ・人参・枝豆	じゃがいも・油・砂糖	
		ひじきのサラダ	ひじき・まぐろ(水煮)	キャベツ・きゅうり・人参	砂糖・油	
		いちごジャム			いちごジャム	
10	水	ごはん/牛乳	牛乳		米	~鶏肉のレモン漬け~ 揚げた鶏肉にレモン汁としょうゆ、砂糖、酢を合わせたタレをからめた料理です。レモンには、病氣から体を守ってくれるビタミンCがたくさん含まれています。 【614kcal、23.2g、2.0g】
		なめこのみそ汁	豆腐・みそ	なめこ・人参・ねぎ・大根		
		鶏肉のレモン漬け	鶏肉	レモン	片栗粉・油・砂糖	
		塩昆布和え	塩昆布	キャベツ・きゅうり・人参		
11	木	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、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。 【563kcal、24.2g、1.6g】
		沢煮鮭	豚肉	大根・たけのこ・人参・ごぼう・ねぎ		
		いわしの梅煮	いわしの梅煮			
12	金	和風サラダ	系かまぼこ	キャベツ・人参・アスパラガス	砂糖	*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。 【595kcal、21.6g、2.4g】
		キムチチャーハン/牛乳	牛乳・豚肉	人参・白菜キムチ	米・ごま油	
		ビーフンスープ	焼き豚	玉ねぎ・チンゲンサイ・きくらげ	ビーフン	
		もやしのナムル	まぐろ(水煮)	もやし・キャベツ・人参	ごま・ごま油・砂糖	
15	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。 【586kcal、22.9g、2.2g】
		鶏じゃが	鶏肉	玉ねぎ・人参 	じゃがいも・系こんにやく・油・砂糖 	
		しらす和え	しらす干し	大根・きゅうり・人参	砂糖	
		県産のり佃煮	のり佃煮			

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
			主に体をつくる もとになる	主に体の調子を整える もとになる	主にエネルギーの もとになる	
16 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。 【614kcal、25.5g、2.4g】
		豆乳入りクリームスープ	ベーコン・牛乳・豆乳	玉ねぎ・人参・ほうれんそう	じゃがいも・油	
		県産ポークウインナー	ポークウインナー			
		ハムサラダ	チキンハム	キャベツ・人参・きゅうり	砂糖・油	
17 地場産 週間	水	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*豆腐* 豆腐は、大豆からできる食べ物です。 体をつくるもとになるたんぱく質や、骨 や歯をつくるもとになるカルシウムが 多く含まれています。 【608kcal、20.6g、1.6g】
		豆腐汁	豆腐	大根・人参・小松菜・しいたけ		
		県産れんこん入り野菜コロッケ			コロッケ・油	
		ひじきの炒め煮	とりにく 鶏肉・ひじき・大豆	にんじん 人参	砂糖・ごま油	
18 地場産 週間	木	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*鶏肉* 長門は、鶏のエサである魚のアラが手 に入りやすいため、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。 【599kcal、26.2g、2.0g】
		かき玉汁	たまごとうふ 卵・豆腐	玉ねぎ・人参・ほうれんそう	かたくりこ 片栗粉	
		鶏肉の香り焼き	とりにく 鶏肉	しょうが	砂糖・ごま油・片栗粉	
		磯香和え	焼きのり	キャベツ・もやし・アスパラガス	砂糖	
19 地場産 週間	金	ごはん/牛乳	牛乳		こめ 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。 【643kcal、24.6g、1.9g】
		なすのみそ汁	豆腐・みそ	なす・玉ねぎ・人参・ねぎ		
		いさきの南蛮漬	いさき	玉ねぎ・人参・きゅうり	砂糖・片栗粉・油	
		小野茶プリン			小野茶プリン	
22 月		ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*ねぎ* ねぎは、カロテン、ビタミンCが多く含 まれているので、風邪予防の効果があ ります。給食で使用するねぎは、三隅 地区で栽培されたものです。 【595kcal、25.0g、2.2g】
		魚そうめん汁	魚そうめん・豆腐・わかめ	人参・玉ねぎ		
		鶏肉のねぎソースがけ	とりにく 鶏肉	ねぎ・しょうが	かたくりこ 米粉・砂糖・油	
		たくあん和え		キャベツ・小松菜・人参・たくあん漬		
23 火		黒糖パン/牛乳	牛乳		こめ 黒糖パン	*桃* 桃には大きく分けて白桃(はくとう)と、 黄桃(おうとう)とがあります。白桃は 生で食べますが、黄桃は缶詰などに加 工されることが多いです。今日の冷凍 ピーチは黄桃です。 【579kcal、22.3g、2.5g】
		ミートボールのトマト煮	ミートボール	玉ねぎ・人参・しめじ・トマト	じゃがいも・油・砂糖	
		フレンチサラダ	まぐろ(水煮)	キャベツ・きゅうり・人参	砂糖・油	
		冷凍ピーチ		冷凍ピーチ		
24 水		ごはん/牛乳	牛乳		こめ 米	*くじら* 長門市では、昔、捕鯨が行われ ていたことから、今でも鯨を食べる文 化が残っています。地域の食文化を大 切に伝えていきたいですね。 【578kcal、27.6g、2.1g】
		すまし汁	豆腐	えのきたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ		
		くじらの竜田揚げ	くじらの竜田揚げ		油	
		酢みそ和え	しらす干し・みそ	キャベツ・人参・小松菜	砂糖	
25 木		ごはん/牛乳	牛乳		こめ 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。 【584kcal、23.3g、2.0g】
		マーボーなす	豚肉・大豆・赤みそ	なす・玉ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく・ねぎ	砂糖・片栗粉・ごま油	
		コーンシュウマイ	コーンシュウマイ			
		ささみの中華和え	ささみ(水煮)	ブロッコリー・もやし・人参	ごま・砂糖	
26 金		カレーピラフ/牛乳	牛乳		こめ 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。 【560kcal、18.2g、2.8g】
		ABCスープ	ベーコン	玉ねぎ・人参・しめじ・パセリ	マカロニ・油	
		ほうれんそうオムレツ	ほうれんそうオムレツ			
		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	
29 月		ごはん/牛乳	牛乳		こめ 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。 【618kcal、23.5g、1.8g】
		生揚げのみそ汁	生揚げ・みそ	大根・人参・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	
		さばの生妻煮	さば生妻煮			
		にんじんとツナのごま和え	まぐろ(水煮)	キャベツ・人参・玉ねぎ	ごま・砂糖	
30 火		豆乳パン/牛乳	牛乳		豆乳パン	*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。 【607kcal、22.3g、2.3g】
		コンソメスープ	ウインナー	玉ねぎ・人参・しめじ・ブロッコリー		
		メンチカツ	メンチカツ		油	
		甘夏みかんのサラダ		キャベツ・きゅうり・甘夏(缶)	油・砂糖	