

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)カのもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	月	ごはん 親子丼 真たくさんみそ汁 ゼリー	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・ゼリー・シュークリーム	玉葱・キヌサヤ・大根・ごぼう・ 玉葱・人参・小松菜・ジュース	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳
2	火	ふりかけ ごはん 牛乳	☆ストロベリークリームケーキ ジュース	米・油・さといも・ スポンジケーキ・砂糖	ごぼう・キャベツ・枝豆・ 黄ピーマン・人参・小松菜・玉葱・ オレンジジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・味噌・牛乳・ 生クリーム
3	水	<おべんどうのひ>	☆ぶどうゼリー ヤクルト	砂糖	ぶどうジュース・巨峰缶	ゼラチン・ヤクルト
4	木	めん 牛乳	☆お好み焼き ジュース	スパゲティ・油・ お好み焼きミックス	玉葱・ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・ トマト・ブロッコリー・キャベツ・ れんこん・枝豆・人参・パイン缶・青葱・ ジュース	豚肉・鶏肉・牛乳・卵
5	金	ふりかけ ごはん 牛乳	☆トラロール ジュース	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・うすまき麵・ ロールケーキ	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参・ジュース	ミンチカツ(牛、豚、鶏)・ 味噌・牛乳
6	土	ごはん 牛乳	☆ワッフル ジュース	米・油・春雨・ワッフル	キャベツ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・パイン缶・ももジュース	牛肉・牛乳
8	月	ごはん 牛乳	☆プリンアラモード ジュース	米・油・麵・砂糖	キャベツ・玉葱・ごぼう・ 黄ピーマン・人参・ちんげん菜・ フルーツカクテル・ジュース	春巻(豚、鶏)・豚肉・ 味噌・牛乳・卵・生クリーム
9	火	めん 牛乳	☆ミニピザ風 ジュース	うどん・じゃがいも・油・ 片栗粉・餃子の皮・ マヨネーズ	玉葱・人参・枝豆・みかん缶・ コーン・ニンニク・ジュース	牛肉・海鮮シューマイ・卵・ 牛乳・シーチキン・チーズ
10	水	ごはん 牛乳	☆たい焼(クリーム) ジュース	米・油・白ごま・さといも・ たい焼	生姜・小松菜・れんこん・ キャベツ・人参・えのき・コーン・ わかめ・玉葱・青葱・ジュース	豚肉・味噌・牛乳
11	木	パン 牛乳	☆オレンジゼリー ヤクルト	ロールパン・パン粉・油・ スパゲティ・砂糖	パセリ・枝豆・玉葱・人参・ ピーマン・黄ピーマン・ ほうれん草・南瓜・ オレンジジュース・みかん缶	ほき・チーズ・ウインナー・ 生クリーム・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
12	金	ごはん 牛乳	☆ホットドック ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ ロールパン	ブロッコリー・カリフラワー・ キャベツ・黄ピーマン・人参・ 小松菜・玉葱・ジュース	鶏肉・4種豆ミックス(インゲン 豆、エジソト豆、白インゲン豆、赤 インゲン豆)・卵・牛乳・ウイン ナー
13	土	ごはん 牛乳	☆ゼリー ジュース	米・砂糖・油・麵・ゼリー	キャベツ・れんこん・黄ピーマン・ 人参・枝豆・わかめ・玉葱・ ジュース	鶏肉・味噌・牛乳
15	月	ふりかけ ごはん 牛乳	☆フルーツミックスケーキ ジュース	米・油・春雨・小麦粉・ 砂糖・マーガリン	わかめ・玉葱・人参・インゲン・ コーン・小松菜・大根・ フルーツカクテル・ジュース	エビカツ・味噌・牛乳・卵
16	火	めん 牛乳	☆ココアクッキー ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ ぶどうゼリー・小麦粉・ マーガリン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・ 黄ピーマン・セロリ・トマト・ キャベツ・れんこん・枝豆・人参・ジュース	豚肉・大豆たんぱく・鶏肉・ 卵・牛乳・卵
17	水	ごはん 牛乳	☆ホットケーキ アイスのせ ジュース	米・天ぷら粉・油・砂糖・ 白ごま・ごま油・ ホットケーキミックス・ マーガリン	玉葱・たけのこ・黄ピーマン・ 赤ピーマン・ピーマン・人参・ 木くらげ・ちんげん菜・ジュース	わかさぎ・牛肉・絹豆腐・ 味噌・牛乳・卵・ アイスクリーム
18	木	ごはん 牛乳	☆ベビーあんドーナツ 牛乳	米・油・ドーナツ	生姜・ブロッコリー・切干大根・ 枝豆・赤ピーマン・黄ピーマン・ 白菜・わかめ・玉葱・人参・青葱	豚肉・ヨーグルト・味噌・ 牛乳
19	金	<えんがいまいく>	☆レモンケーキ ジュース	レモンケーキ	ジュース	
20	土	パン 牛乳	☆味がたつおにぎり ジュース	食パン・油・りんごゼリー・ 米	キャベツ・玉葱・人参・ ほうれん草・ジュース	とんかつ・卵・牛乳
22	月	めん 牛乳	☆しらすと菜めしのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・ りんごゼリー・米	白菜・ちんげん菜・たけのこ・ インゲン・人参・くわい・ きくらげ・玉葱・人参・コーン・ 白葱・菜めし	豚肉・カニシューマイ・ 肉まん(豚)・牛乳・しらす
23	火	ごはん 牛乳	☆ハインケーキ ジュース	米・天ぷら粉・白ごま・ 黒ごま・油・砂糖・ さつまいも・小麦粉・ マーガリン	ほうれん草・緑豆やし・ キャベツ・人参・コーン・わかめ・ 玉葱・パインジュース・ジュース	あかうお・かつおぶし・ 味噌・牛乳・卵
24	水	ごはん 牛乳	☆スイートポテトの揚げせんべい ジュース	米・油・片栗粉・砂糖・ ごま油・白ごま・麵・ さつまいも・マーガリン・ 餃子の皮・小麦粉	切干大根・人参・インゲン・ 小松菜・玉葱・ジュース	豆腐ハンバーグ(牛、鶏)・ ちくわ・味噌・牛乳
25	木	ごはん 牛乳	☆ポテトフライチーズ風味 ジュース	米・砂糖・白ごま・油・ じゃがいも	きゅうり・キャベツ・人参・ わかめ・黄ピーマン・キヌサヤ・ 玉葱・青葱・パセリ・ジュース	鶏肉・味噌・ かに風味フレーク・絹豆腐・ 牛乳・チーズ
26	金	ごはん 牛乳	☆フロズンヨーグルトいちご味 ヤクルト	米・小麦粉・パン粉・油	キャベツ・れんこん・インゲン・ 人参・コーン・ちんげん菜・玉葱	豚肉・じゃこ・あげ・味噌・ 牛乳・ヨーグルト・ヤクルト
27	土	ごはん 牛乳	☆ゼリー ヤクルト	米・オレンジゼリー	玉葱・キヌサヤ・大根・ごぼう・ 人参・小松菜・オレンジ	鶏肉・鶏卵・味噌・牛乳・ ヤクルト
29	月	ごはん 牛乳	☆ハムクーヘン ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ ハムクーヘン	玉葱・赤ピーマン・ピーマン・黄ピーマン・ セロリ・枝豆・トマト・キャベツ・ ブロッコリー・カリフラワー・人参・ コーン・パイン缶・ジュース	豚肉・シーチキン・牛乳
30	火	パン 牛乳	☆りんごゼリー ヤクルト	ロールパン・小麦粉・ パン粉・油・ タルタルソース・砂糖	キャベツ・人参・コーン・枝豆・ ほうれん草・玉葱・ りんごジュース・リンゴ	さけ・卵・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026年

6月



給食だより

今年も梅雨の季節がやってきました。この時期は気温の変化も著しく、いつも元気な子ども達も体がだるく感じたり、食欲がなくなったりと体調を崩しやすくなります。

毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを心がけていきましょう。

— 食中毒に注意!! —

食中毒は6～10月にかけて多く発生します。
細菌の活動しやすい気温と湿度がそろっているためです。
給食室でも細心の注意をはらって給食を提供しています。
ご家庭でも、しっかりと加熱し、食べる前には必ず手洗いし、
すみやかに食べるようにしましょう。



【食中毒予防の3原則】

つけない

手や調理器具、材料を
しっかり洗う。

増やさない

調理したものは
すぐ食べる。

やっつける

しっかり加熱・殺菌する。

— 夏至（げし） 6月21日 —

夏至とは、1年のうち昼の時間が最も長い日のことを言います。

昼の時間が長い理由は、太陽が空のもっとも高いところを通るからです。

地域によりますが、「たこ」や「いちじく」など、夏至に食べると良いとされている食材があります。それぞれの食材には、田植えが重なるこの時期に、神様への感謝や豊作の祈り、健康への願いが込められているそうです。



— 旬の食材 きゅうり —

きゅうりの約95%が水分で出来ているので、かなりローカロリーな野菜ではありますが、カリウムや食物繊維、ビタミンKやビタミンC等、体に良い栄養素がしっかり含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧やむくみの予防・改善が期待できます。

食物繊維の主な役割には整腸作用があり、大腸に働きかけて、便通を良くしてくれます。さらに食物繊維には、善玉菌のエサになって腸内環境を良くしてくれる作用もあります。

