

# 6月 給食だより

令和8年度 6月  
岩出市学校給食共同調理場

いよいよ梅雨に入ります。これから夏にかけては気温・湿度とも高くなり、食中毒の多発するシーズンです。ジメジメ・ムシムシとうとう暑い日が多くなり、食欲が落ちたり、体がだるくなったりしがちですが、逆に、かびや細菌は活発に活動を始めます。

食中毒にならないよう、手洗いを十分に洗い食品の衛生に注意するなど、身の周りの衛生に気を配りましょう。日ごろから何でも食べて、丈夫な体を作っておくことも大切です。

## 未来へつながる「食」を考えよう

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。また、これからは安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



### ●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

### ●食の未来のためにできること

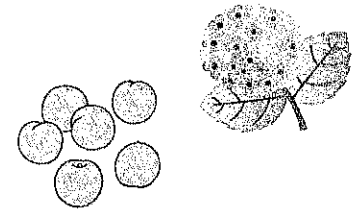
<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

## 6月の献立より

### 【入梅献立】

6月11日は入梅です。入梅は雑節の一つで、暦の上では梅雨の始まりをいいます。入梅の時期は梅の実がおいしく実ります。そのため、6月は梅を使った料理をたくさん取り入れています。

- ◆いわしの梅煮
- ◆チキンカツ（梅ソース）
- ◆さばの梅酢竜田揚げ
- ◆きゅうりの梅こぼ和え



### 【かみかみ献立】

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて給食でも、かみ応のある食材（根菜類、乾物）やカルシウムが豊富な食材（大豆、大豆製品、小松菜、乾物など）を使った料理をたくさん取り入れています。

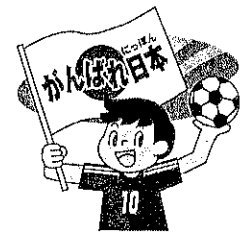
### 【地場産物】

6月から岩出市特産の「ねごろ大唐」を使った料理が登場します。また、なすやトマト、かぼちゃ、ズッキーニなどの夏野菜も使っていきます。珍しい和歌山県産のバレンシアオレンジも登場します。

### 【ワールドカップ献立】

FIFAワールドカップ2026が6月から7月にかけてアメリカ合衆国、メキシコ、カナダで開催されます。「給食を食べて試合を応援しよう！」「開催国の料理を知ろう！」という目的で、開催される3か国の料理を提供します。

- ◆アメリカ  
「バッファローチキン、コーンチャウダー」
- ◆メキシコ  
「白身魚のセビーチェ風、メキシカンスープ」
- ◆カナダ  
「メープルチキン、チキンヌードルスープ」



# 6月分予定献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>給食はありません</p> <p><b>6月1日は牛乳の日</b></p>	<p>※ショア</p> <p><b>ブラウンシュチュ</b></p> <p>○ぶたにく ☆しめじ ○じゃがいも ☆トマト ★たまねぎ コンソメ ★にんじん ハヤシルウ</p> <p><b>こうやどうふのサラダ</b></p> <p>○こうやどうふ □ごま ○ツナ □たまごなしマヨネーズ ★きゅうり □さとう ★とうもろこし しょうゆ</p> <p>給食の前には必ず 舌先で手を洗おう!</p> <p>612kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p><b>きりぼしだいごんのみそしる</b></p> <p>○ぶたにく ☆ごまつな ○とうふ ☆えのきたけ ★きりぼしだいごん ☆こんにやく ★たまねぎ ☆みそ ★にんじん だしパック ★はくさい</p> <p><b>※チキンカツ(うめソース)</b></p> <p>○※チキンカツ ウスターソース ★うめ しょうゆ □さとう みりん</p> <p>630kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p><b>あかだしみそしる</b></p> <p>○わかめ ☆とうがん ○あつあげ ☆ごまつな ★たまねぎ ☆みそ ★にんじん だしパック ★なす</p> <p><b>※まぐろカツ</b></p> <p><b>よくかんで食べよう</b></p> <p>694kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p><b>ごぼうスパゲッティ</b></p> <p>○スパゲッティ ☆えのきたけ ○ぶたにく ☆にんにく ○ペーコン □こめあぶら ★ごぼう □さとう ★にんじん トウバンジャン ★キャベツ しょうゆ ★ごまつな</p> <p><b>ゆずドレッシングサラダ</b></p> <p>○ツナ □オリーブゆ ★ブロッコリー □さとう ★キャベツ しょうゆ ★とうもろこし す ★ゆず</p> <p>617kcal</p>
8	9	10	11	12
<p>○牛乳</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>□ごはん ☆たまねぎ ○とりにく ★にんじん □じゃがいも カレールウ</p> <p><b>かみかみサラダ</b></p> <p>○いかに ☆とうもろこし ○ツナ □ごま ○かんでん □ごまあぶら ★きりぼしだいごん □さとう ★きゅうり す ★キャベツ しょうゆ</p> <p>611kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p><b>スコッチブロス</b></p> <p>○とりにく ☆しめじ ○ペーコン □おおむぎ ★だいごん □じゃがいも ★セロリ □しろいんげんまめ ★たまねぎ コンソメ ★にんじん こしょう</p> <p><b>※かぼちゃコロッケ</b></p> <p>かぼちゃは、 夏の野菜だよ。</p> <p>670kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p><b>ぶたしおレモンどん</b></p> <p>□ごはん ☆にんにく ○ぶたにく ☆レモン ★たまねぎ □ごまあぶら ★にんじん □さとう ★エリンギ □かたくりこ ★とうもろこし しお ★ねぎ ちゅうかだし ★しょうが</p> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>★ごぼう □さとう ★にんじん □ごまドレッシング ★きゅうり しょうゆ</p> <p>564kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p><b>ひじきのごもくに</b></p> <p>○とりにく ☆こんにやく ○ひじき □じゃがいも ○あつあげ □さとう ○ほねく しょうゆ ★たまねぎ さけ ★にんじん みりん ★いんげん</p> <p><b>※いわしのうめに</b></p> <p>608kcal</p>	<p>○※ショア(ブルーベリー)</p> <p>□パン</p> <p><b>なつのミネストローネ</b></p> <p>○ペーコン ☆トマト ○だいず ☆にんにく ★たまねぎ □じゃがいも ★ズッキーニ □オリーブゆ ★キャベツ トマトピューレー ★ふわたろろがなす コンソメ ★しめじ こしょう</p> <p><b>※チーズいりメンチカツ</b></p> <p>656kcal</p>
15	16	17	18	19
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p><b>ぐたくさんあつあげマーボー</b></p> <p>○ぶたにく □かたくりこ ○とりにく さけ ○あつあげ ケチャップ ★<b>ねごろろがなす</b> テンメンジャン ★たまねぎ ちゅうかだし ★にんじん しょうゆ ★だいごん</p> <p><b>はるさめサラダ</b></p> <p>○ハム □ごまあぶら ○たまご □さとう ○はるさめ す ★きゅうり しょうゆ ★ほうれんそう からし</p> <p>658kcal</p>	<p>○※ショア</p> <p>□パン</p> <p><b>コンチャウダー</b></p> <p>○ペーコン ○ぎゅうりゅう ★たまねぎ ○なまクリーム ★にんじん ホワイトルウ ★とうもろこし コンソメ ★コーンクリーム しお ★パセリ こしょう □じゃがいも</p> <p><b>パツファローチキン(2コ)</b></p> <p>○とりにく しお ★にんにく こしょう ★レモン ケチャップ □さとう タバスコ □かたくりこ チリパウダー</p> <p>658kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p><b>ちくぜんに</b></p> <p>○とりにく ☆だいごん ○ひらてん □ごまあぶら ★にんじん □さとう ★こんにやく しょうゆ ★ごぼう さけ ★いんげん みりん</p> <p><b>※とうふハンバーグ(おろしソース)</b></p> <p>○※とうふハンバーグ □こめあぶら ★だいごん □さとう ★たまねぎ □かたくりこ ★レモン しょうゆ ★にんにく さけ</p> <p>649kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p><b>※たまごふりかけ</b></p> <p><b>なつぶたじる</b></p> <p>○ぶたにく ☆とうがん ★<b>ふわたろろがなす</b> ☆ごまつな ★たまねぎ ☆しょうが ★にんじん ☆みそ ★かぼちゃ だしパック</p> <p><b>さばのうめずつつたあげ</b></p> <p>○さば うめず □さとう さけ □かたくりこ みりん</p> <p>674kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p><b>ペイクトビーンズ</b></p> <p>○ペーコン □くるごとう ○しろいんげんまめ コンソメ □じゃがいも ケチャップ ★たまねぎ ウスターソース ★にんじん しょうゆ ★しめじ しお ★いんげん こしょう</p> <p><b>コロネーションチキン</b></p> <p>○とりにく □ヨーグルト ★キャベツ □たまごなしマヨネーズ ★きゅうり □マーメイド ★にんじん カレーこ ★たまねぎ ★<b>パレンシアオレンジ</b></p> <p>642kcal</p>
22	23	24	25	26
<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p><b>にくどうふ</b></p> <p>○ぶたにく ☆えのきたけ ○とりにく □ぶ ○とうふ さとう ★にんじん しょうゆ ★たまねぎ さけ ★はくさい みりん ★こんにやく</p> <p><b>きゅうりのうめごぶあえ</b></p> <p>★きゅうり ☆うめ ★キャベツ ○しおごんぶ ★にんじん しお</p> <p>586kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p><b>メキシカンスープ</b></p> <p>○だいず ☆にんにく ○とりにく ☆パセリ ○ペーコン □じゃがいも ★たまねぎ □オリーブゆ ★にんじん あかワイン ★キャベツ コンソメ ★ブロッコリー こしょう ★トマト チリパウダー</p> <p><b>しろみぎかなのセビーチェ</b></p> <p>○たら □かたくりこ ★たまねぎ □こめあぶら ★きゅうり □さとう ★トマト す ★レモン しお ★パセリ こしょう</p> <p>624kcal</p>	<p>○※ショア(いちご)</p> <p>□ごはん</p> <p><b>キャベツのちゅうかに</b></p> <p>○ぶたにく ☆しいだけ ○あつあげ □ごまあぶら ★しょうが □かたくりこ ★にんじん しょうゆ ★たまねぎ ちゅうかだし ★キャベツ こしょう ★チンゲンサイ</p> <p><b>※しゅうまい(2コ)</b></p> <p>636kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□ごはん</p> <p><b>とうがんのちゅうかスープ</b></p> <p>○とりにく ☆はくさい ○とうふ ☆チンゲンサイ ★とうがん ☆とうもろこし ★たまねぎ □ごま ★にんじん ちゅうかだし</p> <p><b>あげどりのレモンだれ(2コ)</b></p> <p>○とりにく しお ★レモン さけ □かたくりこ しょうゆ □さとう</p> <p>604kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p><b>かぼちゃポターージュ</b></p> <p>○ペーコン □じゃがいも ★かぼちゃ □ぎゅうりゅう ★たまねぎ コンソメ ★しめじ ポターージュのもと</p> <p><b>ミックスサラダ</b></p> <p>○ハム □こめあぶら ○マカロニ □さとう ★キャベツ しお ★きゅうり こしょう ★にんじん す ★たまねぎ</p> <p>612kcal</p>
29	30	<p><b>6月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物</b></p> <p>ねごろろ大唐、ふわたろ長なす きゅうり、冬瓜、トマト キャベツ、ズッキーニ、大根 チンゲンサイ、玉ねぎ 小松菜、パレンシアオレンジ</p>		
<p>○牛乳</p> <p><b>キムチそぼろどん</b></p> <p>□ごはん ☆しょうが ○とりにく ☆にんにく ○だいず □こめあぶら ★たまねぎ □さとう ★はくさい しょうゆ ★はくさいキムチ さけ</p> <p><b>じゃがいものごまサラダ</b></p> <p>○ハム □ごま ○じゃがいも □たまごなしマヨネーズ ★きゅうり □さとう ★にんじん しょうゆ</p> <p>622kcal</p>	<p>○牛乳</p> <p>□パン</p> <p><b>チキンヌードルスープ</b></p> <p>○とりにく ☆セロリ ★キャベツ □じゃがいも ★たまねぎ □マカロニ ★にんじん コンソメ ★ブロッコリー こしょう</p> <p><b>メープルチキン</b></p> <p>○とりにく しるワイン ★にんにく こしょう ★レモン しょうゆ □たまごなしマヨネーズ つぶマスタード □メープルシロップ</p> <p>645kcal</p>	<p>岩出市の食材が使われて いる日は、<b>そうへいちゃん</b> のイラストをのせ、食材名 を太字にしています。</p> <p>給食では、市産、県産のものも多く 使用することで産地産物を応援しています。</p> <p><b>6月 食育月間</b></p> <p>おはしは、斜りにちもってきても!</p>		

□・・・き(ねつやちからのもとなる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちょうしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。

おはしは、斜りにちもってきても!

日	曜	献立名	
1	月	給食はありません	
2	火	パン ブラウンシチュー 高野豆腐のサラダ	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) ブラウンシチュー【豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 高野豆腐のサラダ【高野豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆)】
3	水	ごはん 切干し大根のみそ汁 チキンカツ(梅ソース)	牛乳 切干し大根のみそ汁【豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 さば)】 チキンカツ(梅ソース)【チキンカツ(小麦 卵 乳 大豆 鶏)】 調味料(小麦 大豆)
4	木	ごはん 赤だしみそ汁 まぐろカツ	牛乳 赤だしみそ汁【厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)】 まぐろカツ(小麦 大豆 豚)
5	金	パン ごぼうスパゲッティ ゆずドレッシングサラダ	牛乳 パン(小麦) ごぼうスパゲッティ【スパゲッティ(小麦) 豚 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆)】 ゆずドレッシングサラダ【調味料(小麦 大豆)】
8	月	カレーライス かみかみサラダ	牛乳 カレーライス【鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)】 かみかみサラダ【いか ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)】
9	火	パン スコッチブロス かぼちゃコロッケ	牛乳 パン(小麦) スコッチブロス【鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 かぼちゃコロッケ(小麦 大豆)
10	水	豚塩レモン丼 ごぼうサラダ	牛乳 豚塩レモン丼【豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)】 ごぼうサラダ【調味料(小麦 大豆 ごま)】
11	木	ごはん ひじきの五目煮 いわしの梅煮	牛乳 ひじきの五目煮【鶏 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)】 いわしの梅煮(小麦 大豆)
12	金	パン 夏のみネストローネ チーズ入りメンチカツ	ジョア(ブルーベリー) パン(小麦) ジョア(乳) 夏のみネストローネ【ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 大豆 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 チーズ入りメンチカツ(小麦 乳 大豆 豚)
15	月	ごはん 具だくさん厚揚げマーボー 春雨サラダ	牛乳 具だくさん厚揚げマーボー【鶏 豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)】 春雨サラダ【ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) 卵 調味料(小麦 大豆 ごま)】
16	火	パン コーンチャウダー パッファローチキン(2個)	ジョア パン(小麦) ジョア(乳) コーンチャウダー【ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 生クリーム(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)】 パッファローチキン【鶏】
17	水	ごはん 筑前煮 豆腐ハンバーグ(おろしソース)	牛乳 筑前煮【鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)】 豆腐ハンバーグ(おろしソース)【豆腐ハンバーグ(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)】
18	木	ごはん たまごぶりかけ 夏豚汁 さばの梅酢竜田揚げ	牛乳 たまごぶりかけ【ごま 卵 小麦 大豆】 夏豚汁【豚 調味料(大豆 さば)】 さばの梅酢竜田揚げ【さば】
19	金	パン ベイクドビーンズ コロネーションチキン パレンシアオレンジ	牛乳 パン(小麦) ベイクドビーンズ【ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 コロネーションチキン【鶏 ヨーグルト(乳) 調味料(大豆 オレンジ)】 パレンシアオレンジ(オレンジ)
22	月	ごはん 肉豆腐 きゅうりの梅こぶ和え	牛乳 肉豆腐【鶏 豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)】 きゅうりの梅こぶ和え【塩昆布(小麦 大豆) 調味料(大豆)】
23	火	パン メキシカンスープ 白身魚のセビーチェ風	牛乳 パン(小麦) メキシカンスープ【大豆 鶏 ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 白身魚のセビーチェ風(無)
24	水	ごはん キャベツの中華煮 しゅうまい(2個)	ジョア(いちご) ジョア(乳) キャベツの中華煮【豚 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)】 しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
25	木	ごはん 冬瓜の中華スープ 揚げ鶏のレモンだれ(2個)	牛乳 冬瓜の中華スープ【鶏 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)】 揚げ鶏のレモンだれ【鶏 調味料(小麦 大豆)】
26	金	パン かぼちゃポタージュ ミックスサラダ	牛乳 パン(小麦) かぼちゃポタージュ【ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 乳)】 ミックスサラダ【ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) マカロニ(小麦)】
29	月	キムチそぼろ丼 じゃがいものごまサラダ	牛乳 キムチそぼろ丼【鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆)】 じゃがいものごまサラダ【ハム(卵 乳 豚 大豆 ゼラチン) ごま 調味料(小麦 大豆)】
30	火	パン チキンヌードルスープ メープルチキン	牛乳 パン(小麦) チキンヌードルスープ【鶏 マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)】 メープルチキン【鶏 調味料(小麦 大豆)】

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド  
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ ごま カシューナッツ

\* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

\* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

\* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。