

小学校  
2025年



# 6月 献立予定表Aコース

今元小・行橋小・行橋北小・行橋南小・葦島小・今川小

行橋市防災食育センター  
ハート♡イート  
Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001



日・曜	こんだて *ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなほたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのちよしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
2月	むぎごはん			こめ むぎ		<b>今月の給食について</b> 6月は「食育月間」です。給食では、できるだけ地場産物を使用すること、伝統的な料理を取り入れ、伝えていくことなどを心がけています。  また、4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごを作るため、6月の献立に、かみごたえのある食品や料理を多く取り入れています。よくかんで食べましょう。  <b>●今月の地場産物・県産品</b> 米、麦、牛乳、ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ    <b>よくかんで食べよう!</b> よくかむと <b>体によいことがたくさん</b>   むし歯予防 脳の働きが活発になる  消化吸収をよくする 肥満予防 など...  <b>世界の料理</b> 6月は「イタリア」   <b>「フォカッチャ」</b>  イタリアの平たいパンで、ピザの原型ともいわれています。  <b>「ペンネボロネーゼ」</b>  パンネは、ショートパスタの一種で、形がペン先に似ていることからそうよばれます。ボロネーゼは、玉ねぎなどの野菜とひき肉、トマトを使ったソースです。
	レタスとたまごのスープ	たまご かまぼこ	ねぎ レタス ほししいたけ しょうが	でんぷん	醤油 塩 こしょう 中華スープ	
	ぶたにくのあまずいため	ぶたにく	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぷん なたねあぶら	醤油 酢 塩 酒	
	こざかなつくだに	かなぎ		さとう	塩	
3火	しろごはん			こめ		
	とうふのすましじる	とうふ ちくわ	こまつな えのきたけ		だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	さばみりんやき	さば		さとう	醤油 塩	
	きゅうりのごまあえ		にんじん きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	醤油	
4水	フォカッチャ	イタリアの料理		フォカッチャ(パン)		
	コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン えだまめ	コーンスターチ バター	パイタンスープ 野菜ブイヨン 塩 こしょう	
	ペンネボロネーゼ	ぶたにく	トマト トマトピューレ たまねぎ エリンギ	ペンネマカロニ さとう オリーブオイル なたねあぶら ハヤシルウ	トマトケチャップ ウスターソース 塩 ワイン こしょう	
	フルーツミックス		おうとう あまなつみかん パイナップル			
5木	キムチごはん	ぶたにく	にんじん はくさいキムチ しょうが	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら なたねあぶら	醤油 酒 塩	
	わかめスープ	とうふ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ		シャンタンスープ 中華スープ 醤油 塩	
	はるまき	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	はるさめ さとう こむぎこ こめこ でんぷん なたねあぶら ラード だいずあぶら	塩 醤油 酒 こしょう	
	ハリハリいため	ハム	にんじん きりほしだいこん えだまめ	さとう なたねあぶら ごま	酢 醤油 こしょう	
6金	しろごはん			こめ		
	みそけんちんじる	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ こんにゃく		だし昆布 かつお節	
	ロースカツ	ぶたにく だいず		パンこ でんぷん なたねあぶら	塩 こしょう	
	キャベツのしそひじきあえ	ひじき	しそ キャベツ	さとう	醤油	
9月	こくとうしょくパン			パン		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず こめみそ	にんじん たまねぎ	じゃがいも さとう なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース 野菜ブイヨン 塩 ワイン こしょう	
	ほうれんそうとウインナーのソテー	ウインナー	ほうれんそう コーン	オリーブオイル	醤油 塩	
	ムース			ムース		
10火	むぎごはん			こめ むぎ		
	シーフードカレー	えび いか あさり ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも カレールウ なたねあぶら	デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 塩 酒	
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ くきわかめ ツノマタ スギノリ	コーン		青じそドレッシング	
	れいとうみかん		みかん			
11水	しろごはん			こめ		
	ごもくじる	とりにく とうふ	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ		だし昆布 醤油 かつお節 塩 酒	
	さばしょうがに	さば	しょうが	でんぷん さとう	醤油 酒 酢 だし昆布	
	こまつなのにびたし	あぶらあげ	こまつな えのきたけ	さとう	醤油 かつお節 だし昆布	
12木	キャロットパン			パン		
	ひじきスパゲティ	ぶたにく ひらてん あぶらあげ ひじき	にんじん ねぎ えのきたけ しめじ	スパゲティ さとう オリーブオイル なたねあぶら	醤油 塩	
	トマトオムレツ	たまご ぶたにく だいず	トマトペースト トマトピューレ にんじん たまねぎ にんにく	さとう	トマトケチャップ コンソメ ワイン 醤油 塩 こしょう	
	チーズ	チーズ				
13金	しろごはん			こめ		
	なす入りマーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	にんじん ねぎ なす たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	醤油 豆板醤	
	コーンシューマイ	さかなすりみ だいず とうふ	コーン たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ でんぷん ラード	塩 みりん 酒	
	ふくじんづけ		だいこん きゅうり なす れんこん しそ しょうが	さとう	醤油 酢 塩	

日・曜	こんだて *ぎゅうにゆうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとなるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	ぎいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
16月	しそごはん		しそ	こめ むぎ さとう	塩	 <p>毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日</p> <p><b>食育とは？</b></p> <p>○生きる上での基本であり、<b>知育・徳育・体育の基礎となるべきもの</b></p> <p>○様々な経験を通じて「食」に関する知識や、「食」を選択する力を習得し、<b>健全な食生活を実践することができる人間を育てること</b></p> <p>子どもの食育は、家庭、地域、学校が連携して進めることが大切です。ご家庭でも、ぜひ食に関する会話や体験などを意識してみてください。</p> 
	えびだんごのすましじる	えび たら ホキ ほたて だいず	こまつな たまねぎ えのきたけ	はるさめ でんぷん さとう ラード	醤油 塩 酒 だし昆布 かつお節	
	さんまかぼすレモンに	さんま	かぼす レモン	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	やさいのごまいため	ハム	にんじん ピーマン キャベツ コーン	ごま なたねあぶら	醤油 塩 こしょう	
17火	ワンローフパン チョコクリーム			パン チョコクリーム		
	しろいんげんまめのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゆう チーズ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	しろいんげんまめ コーンスターチ パター ナマクリーム	シャンタンスープ コンソメ 塩 こしょう	
	にくだんご	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいず	たまねぎ りんご	さとう でんぷん なたねあぶら ラード ごまあぶら	トマトケチャップ 酢 醤油 塩 こしょう	
	フレンチサラダ		きゅうり コーン	さとう なたねあぶら	酢 塩 こしょう	
18水	ジューシー	ぶたにく こんぶ	にんじん ほししいたけ	こめ むぎ くるざとう なたねあぶら	醤油 酒	
	もずくじる <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">沖縄県の料理</span>	かまぼこ もずく	ねぎ たまねぎ えのきたけ		だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	ゴーヤチャンプルー	ハム あつあげ たまご かつおぶし	にがうり にんじん キャベツ	ごまあぶら	中華スープ 醤油 酒 塩 こしょう	
	シークワサーゼリー			ゼリー		
19木	しろごはん			こめ		
	あつあげのごもくに	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく	さとう なたねあぶら	醤油 みりん 塩	
	いわしおかか	いわし かつおぶし		さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	あじつけのり	のり		さとう	醤油 みりん 塩 酒 酢 いわし あじ かつお節 昆布	
20金	よこわりまるパン			パン		
	じゃがいものスープ	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	野菜ブイオン 醤油 塩 こしょう	
	ハンバーグ マリアナソース	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	さとう でんぷん ラード	チキンブイオン ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩 パプリカ カレー粉	
	アスパラガスのサラダ		グリーンアスパラガス キャベツ コーン	ごまドレッシング		
23月	むぎごはん			こめ むぎ		
	ハヤシルウ	ぶたにく	にんじん トマトピューレ たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ なたねあぶら	デミグラスソース ウスターソース 塩 ワイン こしょう	
	ツナポテサラダ	ツナ	きゅうり コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	酢 塩 こしょう	
	ミニフィッシュ	いりこ		さとう でんぷん ごま	塩	
24火	しろごはん			こめ		
	とうふとわかめのみそじる	とうふ こめみそ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ		いりこ	
	いわしかりかりフライ	いわし	しょうが	じゃがいも こめこ でんぷん さとう なたねあぶら	塩 こしょう	
	ぶたにくとごぼうの きんぴら	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにゃく	さとう なたねあぶら ごま	醤油 みりん	
25水	ミルクしょくパン			パン		
	キャベツとベーコンの スープ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ	なたねあぶら	野菜ブイオン 塩 シャンタンスープ 醤油 こしょう	
	かぼちゃサンドフライ	ぶたにく だいず	かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう なたねあぶら ラード	醤油 こしょう ウスターソース	
	えだまめ		えだまめ		塩	
26木	むぎごはん			こめ むぎ		
	いそべに	とりにく くきわかめ	にんじん ごぼう こんにゃく	さとう じゃがいも なたねあぶら	醤油 酒 みりん	
	さけしおやき	さけ			塩	
	ひじきふりかけ	かつおぶし ひじき しらすぼし		さとう ごま	醤油 みりん	
27金	しろごはん			こめ		
	キャベツとにくだんごの スープ	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな にんにく	でんぷん さとう	醤油 塩 こしょう 中華スープ ナツメ	
	チンジャオロースー	ぶたにく	ピーマン あかピーマン しょうが きくらげ たけのこ	さとう でんぷん なたねあぶら	醤油 酒 オイスターソース 豆板醤 こしょう	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
30月	ワンローフパン マーマレード			パン マーマレード		
	ラビオリスープ	ベーコン ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ	こむぎこ パンこ でんぷん なたねあぶら	こしょう コンソメ 塩	
	アンサンブルエッグ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゆう	たまねぎ	じゃがいも でんぷん さとう なたねあぶら	塩 酢 こしょう	
	イタリアンサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	さとう オリーブオイル	酢 塩 こしょう	

**郷土料理**  
6月は「沖縄県」



6月23日の「沖縄慰霊の日」にちなんで、沖縄県の郷土料理を取り入れています。

「ジューシー」は、豚肉を使った味噌汁です。沖縄の黒砂糖を使っています。

「もずく汁」沖縄県はもずくの生産量全国一位です。

「ゴーヤチャンプルー」のチャンプルーとは、野菜や豆腐などを炒めた料理です。ゴーヤ（にがうり）が入っていますが、苦みが少なくなるように調理しています。苦手な人もチャレンジしてみてくださいね。

「シークワサーゼリー」は、さわやかな酸味と香りが特徴の沖縄県特産のかんきつ類、「シークワサー」の果汁を使ったゼリーです。

**6月平均栄養価**

エネルギー	たんぱく質	脂質
597kcal	23.0g	20.1g

栄養基準値(中学年)  
[650] [26.8] [18.1]

**6月給食回数 21回**

給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。