

小学校
2025年



6月 献立予定表Bコース

泉小・仲津小・稗田小・樺市小・延永小

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ぎ			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うしを 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	しろごはん			こめ		今月の給食について 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。 ●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、ねぎ、しめじ、えのきたけ、エリンギ  よくかんで食べよう! よくかむと 体によいことがたくさん 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... 世界の料理 6月は「イタリア」  「フォカッチャ」  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。 「ペンネボロネーゼ」  ペンネは、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。
	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	
3火	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			
4水	むぎごはん			こめ むぎ		
	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	
5木	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	
6金	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		
9月	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	
10火	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	
11水	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				
12木	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			
13金	しそごはん		しそ	こめ むぎ さとう	塩	
	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	

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	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなるもの		
16月	ワンローフパン チョコクリーム			パン チョコクリーム		 <p>毎年6月は 食育月間</p> <p>毎月19日は 食育の日</p> <p>食育とは？</p> <p>○生きる上での基本であり、 知育・徳育・体育の基礎となる べきもの</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、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</p>
	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 なまクリーム	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	
17火	しろごはん			こめ		<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> 
	なす入りマーボー豆腐	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	
18水	しろごはん			こめ		<p>郷土料理 6月は「沖縄県」</p>  <p>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。</p> <p>「ジュシー」は、豚肉を使っ た味ごはんです。沖縄の黒砂 糖を使っています。</p> <p>「もずく汁」沖縄県はもずくの 生産量全国一位です。</p> <p>「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）が少し 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。</p> <p>「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。</p>
	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	
	いわしおかかにか	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	
19木	よこわりまるパン			パン		<p>6月平均栄養価</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 597kcal 23.0g 20.1g</p> <p>栄養基準値(中学年) [650] [26.8] [18.1]</p>
	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	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	ハンバーグ マリアソース	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	チキンブイヨン 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		
20金	ジュシー	ぶたにく こんぶ	にんじん ほししいたけ	こめ むぎ くらざとう なたねあぶら	醤油 酒	<p>6月給食回数 21回</p> <p>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。</p>
	もずくじる	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		
23月	しろごはん			こめ		<p>6月給食回数 21回</p> <p>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。</p>
	とうふとわかめのみそしる	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	
24火	ミルクしょくパン			パン		<p>6月給食回数 21回</p> <p>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。</p>
	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	野菜ブイヨン 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	
25水	むぎごはん			こめ むぎ		<p>6月給食回数 21回</p> <p>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。</p>
	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	
26木	しろごはん			こめ		<p>6月給食回数 21回</p> <p>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。</p>
	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				
27金	ワンローフパン マーマレード			パン マーマレード		<p>6月給食回数 21回</p> <p>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。</p>
	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	
30月	むぎごはん			こめ むぎ		<p>6月給食回数 21回</p> <p>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。</p>
	いそべに	とりにく くわわかめ	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	