

小学校
2026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。)	つかわれているしよ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 もとになるもの	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 もとになるもの		
1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や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、小松菜、しめじ、えのきたけ、エリンギ
	とうふのすましじる	とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		だし昆布 かつお節 塩 醤油	
	さばみりんやき	さば		さとう	醤油 塩	
	きゅうりのおかかあえ	かつおぶし	きゅうり にんじん	さとう	醤油 酢 塩	
2火	しろごはん			こめ		
	はるさめスープ	とりにく かまぼこ	にんじん しいたけ キャベツ ねぎ	はるさめ	野菜ブイオン 塩 こしょう 醤油	
	ぶたにくのあまずいため	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン	なたねあぶら さとう でんぷん	酒 塩 醤油 酢	
	こざかなつくだに	しらすぼし		さとう	塩 酢	
3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 ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	バター コーンスターチ	野菜ブイオン 塩 こしょう バイタンスープ	
	ペネポロネーゼ	ぶたにく	たまねぎ エリンギ トマト トマトピューレ	なたねあぶら さとう ハヤシルウ マカロニ オリーブオイル	ワイン こしょう 塩 トマトケチャップ ウスターソース	
	フルーツミックス		おうとう パイナップル あまなつみかん			
4木	キムチごはん	ぶたにく	しょうが にんじん はくさいキムチ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	醤油 酒 塩	
	わかめスープ	とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ		シャンタンスープ 中華スープ 醤油 塩	
	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	
	ハリハリいため	ハム	にんじん きりぼしだいこん えだまめ	なたねあぶら さとう ごま	こしょう 醤油 酢	
5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 ごぼう こんにやく えのきたけ ねぎ		だし昆布 かつお節	
	ロースカツ	ぶたにく だいた		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	
8月	こくとうしょくパン			パン		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいた こめみそ	たまねぎ にんじん	なたねあぶら じゃがいも さとう	ワイン 塩 こしょう 野菜ブイオン トマトケチャップ ウスターソース	
	ほうれんそうとウィンナーのソテー	ウィンナー	コーン ほうれんそう	オリーブオイル	塩 醤油	
	キャロットゼリー			ゼリー		
9火	むぎごはん			こめ むぎ		
	なすいりマーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす ねぎ	なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	醤油 豆板醤	
	コーンシューマイ	さかなすりみ だいた 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	
10水	しろごはん			こめ		
	ごぼうだんごのすましじる	たら	にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう	でんぷん さとう ラード	だし昆布 かつお節 酒 塩 醤油	
	さんまうめに	さんま	しそ うめ	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	やさいのごまいため	ぶたにく	にんじん コーン もやし ピーマン	なたねあぶら ごま	塩 こしょう 醤油	
11木	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 しろいんげんまめ チーズ ギゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	バター コーンスターチ なまクリーム	シャンタンスープ コンソメ 塩 こしょう	
	にくだんごあまずソース	とりにく ぶたにく ギゅうにゅう だいた	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		にんじん きゅうり キャベツ	さとう なたねあぶら	酢 塩 こしょう	
12金	むぎごはん			こめ むぎ		
	シーフードカレー	ベーコン えび いか あさり	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご	なたねあぶら じゃがいも カレールウ	塩 酒 デミソース ウスターソース トマトケチャップ	
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ きわかめ ツノマタ スギノリ	コーン		青じそドレッシング	
	ヨーグルト	ヨーグルト				

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。



「ペネポロネーゼ」
ペンは、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。
ポロネーゼは、玉ねぎなどの野菜とひき肉、トマトを使ったソースです。

献立紹介
「ひじきスパゲティ」


ひじきのスパゲティ？とミスマッチな感じがするかもしれませんが、給食では30年以上続く、人気メニューのひとつです。ミネラルたっぷりのひじきを使った醤油味の和風スパゲティです。
ひじきの歴史は古く、縄文時代から食べられていたといわれています。



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
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのしょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの	
15月	しろごはん			こめ	
	ごもくじる	とりにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ		だし昆布 かつお節 酒 塩 醤油
	しろみさかなの みそマヨやき	ホキ こめみそ		ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう 酒
	こまつなのびたし	あぶらあげ	えのきたけ こまつな	さとう	だし昆布 かつお節 醤油
16火	キャロットパン			パン	
	ひじきスパゲティ	ぶたにく ひじき あぶらあげ ひらてん	にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	オリーブオイル さとう スパゲティ なたねあぶら	塩 醤油
	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 でんぶん だいずあぶら	トマトケチャップ コンソメ ワイン 醤油 塩 こしょう
	いもけんぴごさかな	いりこ		さつまいも さとう しょくぶつゆ	塩
17水	ジュシー <small>沖縄県の料理</small>	ぶたにく こんぶ	にんじん しいたけ	こめ むぎ なたねあぶら くらざとう	醤油 酒
	もずくのすましじる	かまぼこ もずく	たまねぎ えのきたけ ねぎ		だし昆布 かつお節 塩 醤油
	ゴーヤチャンプルー	ハム あつあげ たまご かつおぶし	にんじん キャベツ にがうり	ごまあぶら	酒 塩 こしょう 中華スープ 醤油
	シークワサーゼリー			ゼリー	
18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 こんにやく しいたけ	なたねあぶら さとう	塩 醤油 みりん
	いわしかぼすレモンに	いわし	かぼす レモン	さとう でんぶん	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金	よこわりまるパン スライスチーズ	チーズ		パン	
	じゃがいものスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	なたねあぶら じゃがいも	こしょう 醤油 塩 野菜ブイオン
	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 でんぶん 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		アスパラガス コーン キャベツ		ごまドレッシング
22月	むぎごはん			こめ むぎ	
	ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	なたねあぶら ハヤシルウ	ワイン こしょう 塩 デミソース ウスターソース
	ツナポテサラダ	ツナ	コーン きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	塩 こしょう 酢
	れいとうみかん		みかん		
23火	しろごはん			こめ	
	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 たまねぎ えのきたけ ねぎ		いりこ
	さばたつたあげ	さば	しょうが	でんぶん こめこ なたねあぶら	醤油 みりん
	ぶたにくとごぼうの きんぴら	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにやく	なたねあぶら さとう ごま	醤油 みりん
24水	ミルクしょくパン			パン	
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん レタス	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイオン コンソメ 醤油 塩 こしょう
	やさいのメンチカツ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ しょうが	パンこ でんぶん さとうこめこ なたねあぶら だいずあぶら	こしょう
	えだまめ		えだまめ		しお
25木	しろごはん			こめ	
	いそべに	とりにく ひらてん くきわかめ	にんじん ごぼう こんにやく	なたねあぶら じゃがいも さとう	酒 醤油 みりん
	さんまおかか	さんま かつおぶし		さとう でんぶん	醤油 みりん 塩
	やまかわづけ		だいこん	さとう	醤油 塩 酒 酢
26金	しそごはん		しそ	こめ むぎ さとう	塩 梅酢
	ちゅうかスープ	ぶたにく	にんじん たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ		こしょう 中華スープ 醤油 塩
	はつがげんまいいりつくね	とりにく だいず	たまねぎ にんにく	はつがげんまい さとう でんぶん パンこ ラード	醤油 塩 こしょう かつお節
	カリカリだいずいりこ	だいず いりこ あおのり		さとう	醤油 みりん
29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	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	こむぎこ でんぶん パンこ 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 でんぶん さとう なたねあぶら	塩 酢 こしょう
	さんしょくサラダ		キャベツ コーン にんじん	さとう なたねあぶら	塩 酢 こしょう
30火	むぎごはん			こめ むぎ	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ こめみそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	じゃがいも	いりこ
	さばしょうがに	さば	しょうが	でんぶん さとう	醤油 酒 酢 だし昆布
	ひじきふりかけ	ひじき しらすぼし かつおぶし		さとう ごま	醤油 みりん

献立のお知らせ


6月は食育月間
毎月19日は「食育の日」です



毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日


食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。
ご家庭でも、この機会に食に関する話題や体験などを取り入れてみてください。

食育で育てたい「食べる力」



自分の健康を守る実践力
食事の大切さと楽しさを体感する
思いやりと社会性
食べ物の選択や食事がひびく
自然の恵みと感謝
食文化を未来に伝える

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。

「ジュシー」は、豚肉を使った味噌ごはんです。沖縄の黒砂糖を使っています。

「もずくのすまし汁」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。

「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
599kcal	23.2g	19.6g

栄養基準値(中学年)
[650] [26.8] [18.1]

6月給食回数 22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。