



6月 献立表

*アレルギー食品には記号を示しています。

2026年 青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1月	ご飯	○	ちくわの蒲焼き 切り干し大根の炒め煮 たけのこ汁	★牛乳、ちくわ、さつま揚げ、油揚げ、ツナフレーク、豆腐、★たまご、米みそ(淡色辛みそ)	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、三温糖、ごま、ひまわりサラダ油	切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、玉葱、たけのこ、えのきたけ	804 kcal 30.2 g 18.5 g 2.7 g
2火	ご飯	○	きびなごフライ 豆まめサラダ 鶏こぼろの味噌汁	★牛乳、きびなご、ミックスビーンズ、ツナフレーク、鶏肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	米、強化米、ひまわり油、★マヨネーズ、米油、じゃがいも	レモン、きゅうり、キャベツ、にんじん、ささきがきごぼろ、玉葱、はくさい、ねぎ	790 kcal 26.3 g 24.4 g 1.7 g
3水	黒米ごはん ノラネコ軍団のカレー	○	福神づけあえ 果物(メロン)	★牛乳、バナ、★えび	米、黒米、強化米、じゃがいも、ひまわりサラダ油、★小麦粉、★無塩バター	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、玉葱、にんにく、しょうが、ぶなしめじ、えだまめ、メロン	810 kcal 24.0 g 21.0 g 2.4 g
4木	ご飯	○	麻婆春雨 キャベツの中華和え 中華コンスープ	★牛乳、豚肉、鶏肉、★たまご	米、強化米、ごま油、普通はるさめ、三温糖、ひまわりサラダ油	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、きくらげ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、とうもろこし	789 kcal 26.4 g 18.4 g 2.4 g
5金	コッペパン	○	キベリング チーズサラダ エルテンスープ	★牛乳、たら、★たまご、★チーズ、ウィンナー、ベーコン	★コッペパン、★薄力粉、ひまわり油、じゃがいも、ひまわり油、じゃがいも	玉葱、レモン、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース	830 kcal 35.0 g 29.9 g 2.6 g
8月	ご飯	○	レバーのケチャップ和え わかめサラダ けんちん汁	★牛乳、豚レバー、鶏肉、わかめ、豚肉、豆腐、油揚げ	米、強化米、じゃがいも、かたくり粉、米油、ひまわりサラダ油、ごま、三温糖、つきこ	にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、だいこん、ごぼろ、ねぎ	801 kcal 28.8 g 24.1 g 2.5 g
9火	ご飯	○	鶏肉みそ漬焼き うの花炒り煮 かみなり汁	★牛乳、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、ちくわ、油揚げ、おから、豆腐、だし昆布	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油	しいたけ、にんじん、ねぎ、だいこん	808 kcal 36.2 g 29.7 g 2.6 g
10水	ご飯	○	さばの竜田揚げ 磯だし みそ汁(じゃが芋)	★牛乳、さば、かつお、焼きのり、凍り豆腐、刻み、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、じゃがいも	ほうれんそう、もやし、にんじん、玉葱、えのきたけ、こまつな	811 kcal 34.5 g 24.6 g 2.5 g
11木	中華おこわ	○	肉焼売 もやしの南蛮風 豆腐チゲ	★牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、豚肉	米、もち米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、かたくり粉、★しゅうまいの皮	しょうが、しいたけ、にんじん、こまつな、玉葱、もやし、きゅうり、はくさい、だいこん、にら	782 kcal 32.0 g 24.5 g 2.4 g
12金	コッペパン	○	手作りチキンカツ ドレッシングサラダ レタスとトマトのスープ あまなつゼリー	★牛乳、鶏肉、ロースハム、ベーコン	★コッペパン、★花衣、★パン粉、ひまわり油、三温糖、ひまわりサラダ油、あまなつフレッシュ	キャベツ、にんじん、きゅうり、レタス、玉葱、トマト、ぶなしめじ	843 kcal 35.7 g 34.8 g 2.8 g
15月	ご飯	○	厚揚げの肉みそかけ ひじきのピリッとサラダ ふのみそ汁	★牛乳、生揚げ、豚肉、こめひじき、まぐろ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	米、強化米、三温糖、かたくり粉、ひまわりサラダ油、焼きふ	きゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん、玉葱、こまつな	800 kcal 31.4 g 27.3 g 2.5 g
16火	ご飯	○	切り干し大根の卵焼き 凍り豆腐のごまあえ 肉じゃが(カッパ)	★牛乳、★たまご、豚肉、凍り豆腐、豚肉	米、強化米、ごま油、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま、じゃがいも、しらたき	切干しだいこん、ねぎ、ほうれんそう、はくさい、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、さやいんげん	802 kcal 30.4 g 21.3 g 2.5 g
17水	ご飯	○	カリボリ揚げ キャベツの昆布あえ 肉だんごのスープ	★牛乳、大豆、いりこ、塩昆布、豚肉、★たまご	米、強化米、さつまいも、米油、三温糖、かたくり粉、緑豆はるさめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、はくさい、こまつな、ぶなしめじ	814 kcal 27.2 g 18.8 g 1.9 g
18木	ご飯	○	いわしの蒲焼き 大豆のサラダ みそ汁(大根じゃが芋)	★牛乳、いわし、大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、三温糖、ひまわりサラダ油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、玉葱、こまつな	794 kcal 26.4 g 21.6 g 1.7 g
19金	揚げパン(抹茶)	○	鶏のハーブ焼き フレンチサラダ 卵とトマトのスープ	★牛乳、鶏肉、★たまご、鶏肉	★コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖、オリーブ油、ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、トマト、こまつな、にんにく	846 kcal 36.9 g 40.3 g 2.8 g
23火	キムタクご飯	○	しそ餃子 もやしのナムル ゴロゴロポトフ	★牛乳、豚肉、まぐろ、鶏肉、凍り豆腐	米、強化米、ひまわりサラダ油、ごま油、じゃがいも、三温糖	はくさいキムチ漬、だいこん、ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ごぼろ、だいこん、玉葱、ぶなしめじ、さやいんげん	820 kcal 31.4 g 26.6 g 2.7 g
24水	わかめごはん	○	鶏肉のさっぱり煮 納豆あえ ABCスープ	★牛乳、わかめ、鶏肉、納豆、かつお、ベーコン	米、強化米、三温糖、★マカロニ、ひまわりサラダ油	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、とうもろこし、玉葱、キャベツ	790 kcal 29.3 g 20.6 g 2.7 g
25木	ご飯	○	じゃがまるくん 糸寒天サラダ 豚汁	★牛乳、★たまご、★チーズ、糸寒天、豚肉、油揚げ、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、強化米、じゃがいも、かたくり粉、ひまわりサラダ油、ごま油、ごま、つきこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼろ、はくさい	802 kcal 27.1 g 24.2 g 2.4 g
26金	コッペパン	○	ミートボールのクリーム煮 アスパラサラダ フィッシュソッパ いちごジャム	★牛乳、豚肉、鶏肉、★たまご、牛乳、★クリーム(乳脂肪)、鮭	★コッペパン、かたくり粉、ひまわりサラダ油、★小麦粉、★無塩バター、じゃがいも	にんにく、玉葱、パセリ、アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、トマト、セロリ、いちごジャム	802 kcal 36.7 g 31.3 g 2.6 g
29月	ご飯	○	白身魚の甘酢あんかけ 水菜のナムル 麻婆豆腐	★牛乳、ホキ、豚肉、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、強化米、かたくり粉、米油、ひまわりサラダ油、ごま油、三温糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、もやし、水菜、とうもろこし、ねぎ、たけのこ	795 kcal 34.9 g 21.2 g 2.5 g
30火	きのこスパゲティ	○	豆腐グラタン 海藻サラダ 果物(ブルーベリー)	★牛乳、ベーコン、あさり、鶏肉、豆腐、まぐろ、★チーズ、わかめ	ひまわりサラダ油、★マカロニ・スパゲティ、オリーブ油、★マヨネーズ、ごま油	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、エリンギ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、ブルーベリー	820 kcal 34.7 g 36.1 g 2.6 g

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



「食育」とは、食べ物や食事についての正しい知識と、栄養のバランスを考えて食品を選択する力を身につけて、健全な食生活を実践する力を育むことです。

誰かと一緒に食事をしたり、食品の収穫を体験したり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。よくかんで食べよう

環境のためにできることを探そう

6月は、環境月間です。地球や自然を守るために、身近なことから食育することが大切です。ここで紹介されていること以外にも、どんなことができるのかを考えてみましょう。



食育で身につけたい6つの「食べる力」

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解する
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がある
- 日本の食文化を理解し、伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ