

令和8年度



6月 こんだてよてい表

◎歯や口の健康をまもろう
給食の目標: ◆よくかんで食べよう

若葉小学校
基里小学校
旭小学校

日曜	献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		きいろの食べ物 おもにエネルギーになる	あかの食べ物 おもに体をつくる	みどりの食べ物 おもに体の調子を整える				
1月	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				588	22.4	271
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				献立のメッセージ 食育月間		
	厚あげのそぼろ煮	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく ほししいたけ	さけ みりん しょうゆ	6月は「食育月間」です。「食育」とは、食を通じて生きる力と健康によい食生活を実践できる力を身につけることをいいます。食育月間には、おうちの人と自分の食生活をふり返る時間を作りましょう。		
	こんぶあえ		しおこんぶ	キャバツ きゅうり もやし にんじん	しょうゆ			
2火	鳥栖北小の6年生が考えたみそ汁					639	29.3	333
	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				鳥栖北小の6年生が考えたみそ汁		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				みそ汁の作り方を5年で学習します。そのときに、給食で食べるみそ汁を考えました。これから市内の8つの小学校から2つずつ給食にできます。楽しみにしてください。今日は1回目、鳥栖北小です		
	とり肉のガーリックあげ	でんぱん あぶら	とりにく	にんにく	しお さけ しょうゆ			
きんぴらごぼう	ごま さとう あぶら	ぶたにく	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん きくらげ	しょうゆ さけ みりん				
こうやどうふのみそ汁		こうやどうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ	にほし かつおぶし		581	23.9	281
3水	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				ねぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ねぎは、肉や魚のおいを消したり、風味をよくしたりして、料理をおいしくします。また、暑い時期に食べると食欲が出るのを助ける働きもあるので、食事をおいしく食べられるようになります。		
	さばのねぎしお焼き	ごま	さば	たまねぎ ねぎ	のりだししょうゆしょうゆ しょうゆ しお			
	コーンサラダ		とりにく	キャバツ ほうれんそう とうもろこし にんじん	のりだししょうゆしょうゆ しお			
春雨スープ	はるさめ あぶら	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	春雨スープ しお しょうゆ さけ しょうゆ		571	20.9	269
4木	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				牛乳をのむ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				牛乳は、赤の食べ物です。骨や歯の材料になるカルシウムが多く含まれています。1茶(200ml)に226mg入っています。		
	焼きぎょうざ		ぎょうざ					
	キャバツのちゅうかいため	ごまあぶら	とりにく	キャバツ もやし とうもろこし にんじん ビーマン	しょうゆ さけ しお こしょう			
とうふとえのきのスープ	あぶら	とうふ	たまねぎ こまつな えのき きくらげ	春雨スープ しお しょうゆ さけ しお しょうゆ		563	20.5	368
5金	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				きびなご		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				きびなごは、5~6月が旬の成長しても10cmくらいの小さな魚です。から揚げにすると骨まで食べられるので、成長期の小学生に大切な栄養素であるカルシウムをしっかり摂ることができます。		
	きびなごのかりかりフライ	あぶら	きびなごのかりかりフライ					
	ほうれんそうのあえ物	ドレッシング	かにかまふうかまぼこ	キャバツ もやし ほうれんそう	しお			
けんちん汁	さとも あぶら	とりにく とうふ	だいこん こんにやく にんじん ねぎ ほししいたけ	しょうゆ だし しょうゆ しょうゆ しょうゆ		642	22.3	297
8月	チキンカレー	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも カレールー あぶら	とりにく チーズ スクミミルク	たまねぎ にんにく にんじん	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	カレー		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				カレーはインド生まれのたくさんの種類のスパイスを使った料理で、世界中で食べられています。日本には明治時代に伝わりました。日本では「ごはん」と組み合わせて「ライスカレー」として広まりました。		
	ピーンズサラダ	たまごなしマヨネーズ	まぐろあぶらつけ 大豆 青大豆 手ネギ 金時豆	キャバツ とうもろこし えだまめ	しょうゆ すし しお こしょう			
9火	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				579	24.5	373
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				かむことのよさ		
	いわしの梅煮		いわし梅煮			「かむこと」で、だ液(つば)がたたくさん出ます。だ液は口の中をきれいにしたりに、むし歯菌のはたらきを弱めたりする力があるので、むし歯の予防につながります。		
いそあえ	さとう	のり	キャバツ ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん しお				
沢煮 碗	あぶら	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ えのき ほししいたけ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ		610	25.6	293
10水	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				手づくりハンバーグ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				今日のハンバーグは、学校給食センターで材料を混ぜ合わせて、約1500個を一つずつ丸めて作りました。できあがったらクラス毎に入れ物に入れて上から照り焼きソースをかけています。		
	てり焼きツリパネ	パンこ でんぱん さとう	ぎゅうにく ぶたにく だいた	たまねぎ	しお しょうゆ みりん			
	小松菜のソテー	あぶら		もやし キャバツ とうもろこし こまつな にんじん	しお こしょう			
オニオンスープ	あぶら	ベーコン	たまねぎ パセリ えのき	春雨スープ しお こしょう しょうゆ しょうゆ				
11木	タコライス	せいはいくまい きょうかまい さとう あぶら	ぶたにく だいた チーズ	たまねぎ にんにく トマト レモン	かつおぶし しお オイスターソース	572	23.9	297
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				タコライス		
	もやしのスープ	あぶら	とりにく わかめ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ えのき	春雨スープ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	タコライスは、沖縄県の料理です。メキシコで食べられていた「タコス」の具をごはんにのせて出されたのが始まりです。ご飯と具をいっしょに食べましょう。		
				さけ しお こしょう				
12金	田代小の6年生が考えたみそ汁					532	25.4	337
	ごはん	せいはいくまい きょうかまい				田代小の6年生が考えたみそ汁		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				今日は、田代小です。だしは、「こんぶかつおぶし」です。具(具)には茶の食べ物もの「とりくだんご、わかめ」みどりの食べ物もの「たまねぎ、にんじん、えのき」だけが入っています。		
	自身魚のこうそう焼き	あぶら	ホキ		こうそう焼き調味料 しょうゆ さけ			
	ほうれんそうのいため物	あぶら		もやし とうもろこし ほうれんそう にんじん	しょうゆ しお こしょう			
とりだんごのみそ汁		とりにくだんご わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのき	だしこんぶが かつおぶし				

献立名	ざいりょう ※ かわることがあります			調味料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
	さいのろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物				
	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子を整える				
15月	14日(日)	鳥栖市教育の日	振替休日				
16火	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			625	24.3	274
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ナムルと油淋鶏		
	ユウリンチー	でんぱん あぶら さとう ごまあぶら	とりにく	にんにく しょうが ねぎ	ナムルは、野菜を茹でたり炒めたりして、ごま油やにんにくなどで味付けした韓国のおえ物料理です。ユウリンチーは、揚げたとり肉に刻みネギのはいた甘酸っぱいタレをかけた中国生まれの揚げ物料理です。		
	ナムル	ドレッシング ごま		ほうれんそう もやし キャバツ			
	五目スープ	あぶら	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ きくらげ			
17水	少なめごはん	せいはいくまい きょうかまい			570	23.2	287
	焼さうどん	うどん あぶら	ぶたにく いか あおりの	たまねぎ キャバツ もやし こまつな にんじん	くだもの		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			果物はビタミン、ミネラル、食物せんいなどの栄養素がたくさん含まれています。おうちでもいろいろな種類のくだものを食べましょう。		
	フルーツあえ	マスカットゼリー さとう		みかん れいとうミックスフルーツ			
	ふりかけ				のりかつおふりかけ		
18木	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			563	21.0	315
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			よくかんで食べる		
	あじフライ	あぶら	あじフライ		よくかんで食べると、消化を助ける働きだけではなく、脳を上げさせて発達を促したり、食べすぎを防いだりとい効果がたくさんあります。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。		
	きりぼし大根のサラダ	ドレッシング ごま	ハム	こまつな キャバツ とうもろこし きりぼしだいこん			
	とうふとわかめのすまし汁		とうふ わかめ	たまねぎ えのき			
19金	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			584	26.9	289
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			交互に食べる		
	とり肉のつくね焼き	パンこ さとう でんぱん	とりにく だいち	たまねぎ えのき	「交互に食べる」とは、ごはんや肉や魚などを使ったおかず、野菜を使ったおかず、汁ものを少しずつ交互に食べることをさします。この食べ方は、口の中で様々な味を楽しむことができ、おいしい食事ができます。		
	おかかいため	さとう あぶら	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん こんにやく			
	キャバツのみそ汁		あつあげ みそ	キャバツ たまねぎ ねぎ	にぼし かつおぶし		
22月	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			640	24.5	303
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ポークビーンズとチリコンカン		
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう オリーブオイル	ぶたにく 大豆 青大豆 芋 豆 輪切豆	たまねぎ にんにく にんじん トマト パセリ	ポークビーンズは、大豆やインゲン豆とぶた肉を煮込んだトマト味のメキシコ家庭料理です。チリコンカンは、メキシコ料理の料理で、ミンチと豆、トマトなどをスパイスで煮込んで作ります。		
	ごぼうサラダ	さとう たまごなしマヨネーズ ごま	いりたまご まぐろあぶらづけ	ごぼう キャバツ にんじん			
23火	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			663	26.8	296
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ひじきなど海そうは日本の伝統食		
	とり肉のレモン煮	でんぱん あぶら さとう	とりにく	しょうが レモン	海そうは、米、魚とならぶ日本の伝統食です。コンブ、ノリ、ワカメ、ヒジキなどがよく食べられています。海そうはミネラル(無機質)が豊富です。ミネラルは健康な体をつくるために重要な栄養素です。		
	ひじきとツナのサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ ひじき	もやし とうもろこし にんじん こまつな			
	かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ みそ	たまねぎ えのき かぼちゃ ねぎ	にぼし かつおぶし		
24水	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			606	27.5	325
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			歯と口の健康と食べもの		
	厚揚げのびりから煮	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく あつあげ こうやどうふ	れんこん こんにやく 豆腐 にんじん えだまめ ほうししいたけ	毎日の食事の中で、しっかりと「かみごたえのある食べもの」を食べることは歯と口の健康を守るために大切です。大きめに切ったれんこんなどの根を食べる野菜などを食べるようにしましょう。		
	ほうれんそうのごま酢あえ	ごま さとう	とりにく	もやし きゅうり ほうれんそう にんじん			
25木	ちゅうか風まぜごはん	せいはいくまい きょうかまい さとう あぶら	やきぶた 冷凍炒りたまご	たまねぎ たけのこ えだまめ にんにく にんじん ねぎ	しせいよく食べよう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			よい姿勢で食べることはマナーであるとともに、消化吸収にも関係します。足を組んだり、足をテーブルの外に出したりと姿勢が悪いと内臓が変形して、食べ物を上手く消化できなくなります。		
	ビーフンスープ	ビーフン あぶら	ぶたにく	たまねぎ きくらげ にんじん こまつな			
26金	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			626	19.1	275
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはんを食べよう		
	はるまき	あぶら	はるまき		ごはんはさいのろの食べ物です。主にエネルギーのもとになります。体の中でブドウ糖に変わり、脳や神経系のエネルギーのもととして働きます。しっかりごはんを食べるようにしましょう。		
	ちゅうかサラダ	ドレッシング ごま	かにかまふうかまほこ	もやし ほうれんそう きゅうり とうもろこし			
	とり肉とちんげんさいのスープ	あぶら	とりにく とうふ	たまねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ えのき			
29月	ごはん	せいはいくまい きょうかまい			563	26.4	284
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソーキ汁		
	白身魚のマヨネーズ焼き	たまごなしマヨネーズ	ホキ		ソーキ汁は、ぶたの骨つきあばら肉(ソーキ)と昆布、野菜を煮込んだ沖縄の伝統的な家庭料理です。給食では「ソーキ」のかわりにぶたのもも肉を使ってつくりました。		
	野菜いため	あぶら		キャバツ もやし こまつな にんじん			
	ソーキ汁	あぶら	ぶたにく こんぶ	だいこん にんじん ねぎ ほうししいたけ			
30火	食パン	しよくパン			567	25.5	289
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スパゲティ		
	なすとひき肉のスパゲティ	スパゲティ あぶら オリーブオイル	だいち ぶたにく きゅうりにく	たまねぎ なす スズキニ にんにく にんじん トマト	スパゲティは、イタリア料理で使われる「パスタ」のなかまです。「パスタ」はデュラム小麦粉を練って作っためん類のことをいいます。マカロニも「パスタ」のなかまです。		
	イタリアンサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャバツ きゅうり えだまめ とうもろこし にんじん			
* 各学校の行事に応じて給食が無い日があります。					1食あたりの平均値(鳥栖市中学年)		
都合により材料が変わる場合もあります。ご了承ください。					基準値(中学年)		
					592	24.1	301
					650	21.1~32.5	350