

令和8年度

6月学校給食予定献立表



安曇野市中部学校給食センター

今月の給食目標				手洗い・身支度をしっかりと、安全で衛生的な食事をしよう											
日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
魚・肉・卵・豆・豆製品		牛乳・乳製品・小魚・海藻		緑黄色野菜		その他の野菜・果物・きのこ		穀類・いも・砂糖		油脂・種実					
1月	ごはん	牛乳	豚肉と厚揚げの煮付け おかかチーズあえ いも団子汁	ぶたにく なまあげ かつおぶし ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ みずな	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ キャバツ だいこん ごぼう	こめ さとう いももち	あぶら	600 25.6 18.4 2.4	kcal g g g	750 31.5 21.4 3.3	kcal g g g	明南小全	牛乳、生揚げやチーズでカルシウムがとれます。歯を強くするカルシウムは、牛乳、乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。
2火	ごはん	牛乳	春巻き じゃがいもとしらすのサラダ ちゃんこ汁	はるまき ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ミニチリン	にんじん	きゃべつ たまねぎ あかたまねぎ きゅうり しめじ はくさい ながねぎ	こめ じゃがいも しらたき こむぎこ	あぶら	608 21.2 21.7 2.1	kcal g g g	741 25.1 25.0 2.8	kcal g g g		食中毒予防の3つのポイントは、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った丁寧な手洗いで食中毒菌をつけないようにしましょう。
3水	ごはん	牛乳	モウカザメおいだれ焼き ごまあえ キャバツのみそ汁 メーブルマフィン	モウカザメ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく しょうが りんご もやし キャバツ しめじ ながねぎ	こめ さとう メーブルマフィン	しろねりごま しろすりごま	578 26.6 15.8 2.4	kcal g g g	699 33.0 17.6 3.0	kcal g g g	豊科東小5年	モウカザメは、ネズミザメのことで、地方でよばれている名前のひとつがモウカザメです。焼いて、おいだれ焼きのたれをかけていただきます。
4木	コッパパン	牛乳	鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 野菜スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かんてん	ブロッコリー にんじん	にんにく セロリー たまねぎ しめじ キャバツ きゅうり だいこん えのきたけ	コッパパン さとう	オリブあぶら あぶら	588 28.1 22.6 3.8	kcal g g g	738 35.0 27.2 5.0	kcal g g g		鶏肉のトマト煮に入っている、セロリー、しめじ、たまねぎは安曇野産を使う予定です。セロリーの香りには、不安やいらりをしずめてくれる効果があります。
5金	ごはん	牛乳	親子どんぶりの具 磯マヨネーズあえ 沢煮椀	とりにく たまご ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな みつば	たまねぎ ほししいたけ だいこん キャバツ ごぼう だけのこ えのきたけ	こめ さとう	あぶら ノエグ マヨネーズ	601 24.2 22.3 2.4	kcal g g g	748 29.3 26.7 3.3	kcal g g g	豊科東小1.2年	親子どんぶりの名前の由来は、鶏肉＝親、卵＝子ということからきています。
8月	ごはん	牛乳	じゃがいものでぼろ煮 ツナサラダ はるさめ汁	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん チンゲンサイ	えだまめ キャバツ きゅうり とうもろこし たまねぎ はくさい	こめ さとう こんにゃく じゃがいも マロニー	あぶら	570 24.0 16.5 1.8	kcal g g g	706 29.4 19.2 2.4	kcal g g g		地元のたまねぎが使える時期がやってきました。新たなたまねぎは辛みの成分が少ないため、生でもおいしく食べられます。
9火	ごはん	牛乳	かごかますの西京焼き わかめサラダ えび団子スープ トリプルゼリー	かます ささみ えびだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャバツ きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ トリプルゼリー	あぶら	554 26.9 14.7 2.9	kcal g g g	686 33.7 17.0 3.7	kcal g g g		トリプルゼリーはグレープゼリー、ライムゼリー、ブルーベリーゼリーの3層のゼリーです。
10水	ラーメン	牛乳	コーンしゅうまい(小2個:中3個) ポテトサラダ タンメン汁	ハム ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり にんにく しょうが とうもろこし たまねぎ もやし きくらげ キャバツ	ラーメン じゃがいも さとう こむぎこ	ノエグ マヨネーズ あぶら	575 23.6 16.9 2.7	kcal g g g	741 29.9 20.0 3.8	kcal g g g	明北小試食会	6月4日から10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。
11木	ごはん	牛乳	焼肉どんぶりの具 ナムル たまごスープ	ぶたにく みそ なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャバツ もやし きゅうり だけのこ	こめ さとう でんぱん	あぶら こまあぶら しろいりごま	566 27.6 17.4 2.5	kcal g g g	699 33.5 20.3 3.3	kcal g g g	明北小5年 豊科東小1.2年	たまごは、ゆでたり、炒めたり、焼いたり、いろいろな料理に使えて、栄養豊富な食品です。
12金	ごはん	牛乳	福神漬けあえ キーマカレー 小玉すいか	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ふくじんづけ キャバツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが りんご すいか	こめ	あぶら	612 24.7 17.0 2.0	kcal g g g	769 30.1 19.9 2.6	kcal g g g	明南小6年	すいかは熱帯アフリカの原産です。すいかにはカロテンやリコピンという体によい成分が含まれています。
15月	ごはん	牛乳	にじますの円揚げ きりぼしだいこん 切干大根のごまネーズ 五目汁	にじます ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん キャバツ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	こめ さとう	しろすりごま ノエグ マヨネーズ	571 23.5 19.7 1.9	kcal g g g	706 28.4 23.3 2.5	kcal g g g	安曇野の日	にじますを唐揚げにして、くるとまるくなった円揚げをだします。地元の魚料理です。味わって食べてみてください。

日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		さいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんばく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)		エネルギー(kcal) たんばく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
				魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜 3群	その他の野菜・ 果物・きのこ 4群	穀類・いも・ 砂糖	油脂・ 種実						
16 火	くまめ 黒豆しそ ごはん	牛乳	たまご焼き おかかあえ とりごぼう汁	くらだいず たまごやき かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	こめ こんにゃく		558 kcal 22.0 g 22.3 g 2.6 g		677 kcal 26.3 g 26.0 g 3.4 g		安曇野市産の黒豆をごはんに炊き 込みます。赤しそごはんの味付け に、黒豆を入れるので、食べやすい と思います。味わって食べてみてく ださい。	
17 水	ごはん	牛乳	きのこけんちん かぼちゃのさっぱりあえ たまねぎのみそ汁	かわちばんかん(かんきつ類) 河内晩柑(柑橘類) あぶらあげ みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ こまつな にんじん	だいこん レモン きゅうり しめじ えだまめ たまねぎ えのきたけ かわちばんかん	こめ さとう でんぶん パンこ	あぶら	568 kcal 21.8 g 15.8 g 2.2 g		707 kcal 25.6 g 18.0 g 2.8 g	豊科東小5年	きのこけんちんは県産きのこを 使って、鶏肉、にんじんを合わせて つくねのようにした料理です。大根 おろしのソースをかけていただき ます。	
18 木	コッペパン	牛乳	チリビーンズ フレンチサラダ マカロニスープ	ぶたにく だいず さんときまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	あかパブリカ にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり きパブリカ セロリー はくさい しめじ とうもろこし	コッペパン さとう マカロニ	あぶら	580 kcal 27.8 g 19.8 g 3.1 g		728 kcal 34.4 g 23.4 g 4.0 g	豊科東小5年 豊科北小4年	チリビーンズに安曇野産大豆を使用 します。大豆は畑の肉と呼ばれ るほど、たんばく質がたくさん含ま れています。	
19 金	ごはん	牛乳	豚肉の照り焼きソース 香りびたし とうにゅうじ 豆乳汁	ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな	キャベツ だいこん たけのこ しめじ	こめ さとう でんぶん こんにゃく	ごまあぶら しろいりごま	591 kcal 25.6 g 21.8 g 2.0 g		722 kcal 30.3 g 25.1 g 2.7 g	明北小3年 明南小3年 豊科東小5年	豆乳汁には、しめじ、生揚げ、豆乳、 みそ、しょうゆが使っており、安曇 野産の味がたっぷり使っておりま す。	
22 月	ごはん	牛乳	いなだのガーリック焼き 焼き豚サラダ かみなり汁	いなだ やきぶた とうふ	ぎゅうにゅう	あかパブリカ にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	567 kcal 27.4 g 21.3 g 2.0 g		713 kcal 34.7 g 26.2 g 2.4 g	明科中全 豊科東小4年	いなだはぶりの子どもです。この日 はにんにくを入れた調味料で下味 をつけたものを焼きます。	
23 火	ごはん	牛乳	タンドリーチキン さつまいものサラダ レタススープ	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく きゅうり たまねぎ しめじ とうもろこし レタス	こめ さつまいも	あぶら	604 kcal 23.8 g 21.6 g 2.2 g		763 kcal 29.6 g 26.6 g 2.7 g	明北小6年 豊科北小6年	レタスは生で食べることが多い野 菜ですが、鍋物や炒め物、スープな どにしてもおいしく食べられます。 また、加熱するとかさが減ってたく さんの量を食べられます。	
24 水	ごはん	牛乳	おかからカレーコロツケ(小学校) わさびコロツケ(中学校) 五目炒め 油揚げのみそ汁	おかからカレーコロツケ(小) ぶたにく さつまいも あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん はくさい ながねぎ	こめ わさびコロツケ(中) こんにゃく さとう パンこ	あぶら	618 kcal 22.1 g 21.3 g 2.1 g		754 kcal 25.8 g 22.9 g 2.8 g	豊科東小3年	よくかむと集中力が増したりむし 歯予防になったり、体によいことが たくさんあります。五目炒めにはご ぼうが入っています。よくかんで食 べましょう。	
25 木	コッペパン	牛乳	パンネのクリーム煮 コーンサラダ はくさい 白菜とベーコンのスープ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー はくさい しめじ	コッペパン こめ マカロニ	バター あぶら	560 kcal 29.4 g 18.7 g 3.6 g		698 kcal 36.6 g 22.2 g 4.7 g	明南小5年	パンネはパン先のような筒状のバ スタです。ソースがからみやすいの で、クリーム煮によく合います。	
26 金	ごはん (風ざやか)	牛乳	マーボーなす 枝豆入りおひたし ワンタンスープ	ぶたにく みそ とうふ ハム とりにく なすと	ぎゅうにゅう かんてん	にら にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ たまねぎ なす はくさい えだまめ きゅうり もやし たけのこ	こめ さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら	563 kcal 28.6 g 16.6 g 2.4 g		699 kcal 35.0 g 19.1 g 3.2 g	明南小5年	なすの紫色はナスニンというポリ フェノールの一種で、病気を防ぐ働 きをします。	
29 月	ごはん (風ざやか)	牛乳	タコライス(挽肉ケチャップ炒め) タコライス(トマトとチーズのサラダ) コーンたまごスープ	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ビーマン トマト にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし コーンペースト	こめ さとう でんぶん	あぶら	612 kcal 29.4 g 20.1 g 2.5 g		764 kcal 36.2 g 23.8 g 3.3 g	明南小5年 明北小5年	タコライスは沖縄の料理です。炒め たひき肉や、野菜、チーズをのせて 食べます。	
30 火	ごはん (風ざやか)	牛乳	いわしの蒲揚げ じゃがいものきんぴら なめこ汁	いわし ぶたにく さつまいも とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ だいこん なめこ ながねぎ	こめ でんぶん こめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら しろいりごま	602 kcal 23.7 g 18.4 g 2.3 g		752 kcal 29.2 g 21.8 g 3.1 g		いわしは魚へんに「弱」と書きます が、これは、ほかの魚に食べられや すく、水からあげるとすぐに弱るか ら「弱し」が変化したといわれてい ます。	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

安曇野市のホームページへ
献立表を掲載しています。



Instagramも
やっています！
ぜひご覧ください。



今月分の給食費の口座振替は、
6月30日(火)です。