# ６月のきゅうしょくだより

2026 年 ６ 月

| 日付 | 昼食 | おやつ（○朝おやつ◎昼おやつ） | 赤色の食品（骨・筋肉・血をつくる） | 黄色の食品（力と体温のもと） | 緑色の食品（身体の調子を整える） |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 月☆ | 切干大根のカレーライス(未満児)<br>切干大根のカレー汁<br>マカロニサラダ<br>鉄強化ヨーグルト | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 豚もも肉、スキムミルク、ベーコン、鉄強化ヨーグルト、牛乳 | 精白米、じゃがいも、油、上新粉、マカロニ | 玉ねぎ、人参、しめじ、切干大根、レーズン、小松菜、きゅうり |
| 2 火 | ごはん(未満児)<br>魚の味噌マヨネーズ焼き<br>カラフルひじき<br>えのき茸と油揚げの味噌汁<br>キウイフルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎マーブルケーキ<br>◎牛乳 | 鮭、油揚げ、牛乳 | 精白米、油、砂糖、ホットケーキミックス | トマト、人参、小松菜、ホールコーン缶、えのき茸、切干大根、万能ねぎ、キウイフルーツ |
| 3 水☆ | ごはん(未満児)<br>えのきバーグ<br>ブロッコリーのごま和え<br>豆腐と小松菜のコンソメスープ<br>バナナ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎コーン蒸しパン<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、木綿豆腐、きなこ、絹ごし豆腐、牛乳、調製豆乳 | 精白米、油、砂糖、すりごま、上新粉 | えのき茸、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、小松菜、万能ねぎ、バナナ、ホールコーン缶 |
| 4 木 | ごはん(未満児)<br>すき焼き風煮ゆで卵添え<br>キャベツときゅうりののり和え<br>わかめとねぎの味噌汁 | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎人参とツナの炊き込みおにぎり<br>◎牛乳 | 豚かたロース、焼き豆腐、卵、油揚げ、牛乳、ツナ缶 | 精白米、しらたき、砂糖、ごま油、押麦 | ごぼう、玉ねぎ、椎茸、万能ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり |
| 5 金 | ごはん(未満児)<br>鶏肉のマスタード焼き<br>切干大根の和風サラダ<br>チンゲンサイと麸の澄まし汁<br>キウイフルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ポテトおやき<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、ロースハム、牛乳、スキムミルク | 精白米、油、砂糖、白玉麸、じゃがいも、片栗粉 | 玉ねぎ、ブロッコリー、切干大根、きゅうり、もやし、人参、チンゲンサイ、万能ねぎ、キウイフルーツ |
| 6 土 | ちゃんぽんうどん<br>ちゃんぽんうどん汁<br>もやしと小松菜のツナ和え<br>鉄強化チーズ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 豚もも肉、ツナ缶、鉄強化チーズ、牛乳 | 干しうどん、ごま油 | 干し椎茸、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、小松菜 |
| 8 月☆ | チキンカレーライス(未満児)<br>チキンカレー汁<br>コールスローサラダ<br>鉄強化ヨーグルト | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎きなこあんこクッキー<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、きなこ、こしあん | 精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、小麦粉 | 玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、キャベツ、アスパラガス、ホールコーン缶 |
| **9 火** | **麻婆うどん<br>油揚げと野菜のお浸し<br>春雨とわかめの中華スープ<br>鉄強化チーズ<br>●おたのしみ給食の日** | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎鮭おにぎり<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、鉄強化チーズ、牛乳、塩ざけ | 干しうどん、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨、精白米、押麦、いりごま | にんにく、生姜、人参、玉ねぎ、にら、キャベツ、もやし、小松菜、椎茸、万能ねぎ |
| 10 水 | ごはん(未満児)<br>ミートコロッケ<br>ころころサラダ<br>味付けのり<br>豆腐のコンソメスープ<br>バナナ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、牛乳、スキムミルク、絹ごし豆腐 | 精白米、油、じゃがいも、小麦粉、パン粉 | 人参、玉ねぎ、切干大根、きゅうり、ホールコーン缶、えのき茸、万能ねぎ、バナナ |
| 11 木 | ごはん(未満児)<br>豆腐の忍者焼き<br>きのことわかめの納豆和え<br>かきたま汁<br>キウイフルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ポテトクラッカー<br>◎牛乳 | 木綿豆腐、ツナ缶、挽きわり納豆、卵、牛乳、粉チーズ | 精白米、片栗粉、油、じゃがいも、小麦粉 | 人参、ホールコーン缶、玉ねぎ、万能ねぎ、えのき茸、小松菜、キウイフルーツ |
| 12 金 | ごはん(未満児)<br>鶏肉と玉ねぎの照り煮<br>切干大根のさっぱり和え<br>小松菜の豆乳ごま味噌汁<br>バナナ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎黒糖蒸しパン<br>◎牛乳 | 鶏もも肉、厚揚げ、調製豆乳、牛乳 | 精白米、砂糖、すりごま、上新粉、黒砂糖、油 | 玉ねぎ、生姜、ブロッコリー、切干大根、人参、きゅうり、もやし、小松菜、万能ねぎ、バナナ |
| 13 土 | サラダうどん<br>二色きんぴら<br>鉄強化チーズ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | ロースハム、焼き竹輪、鶏ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳 | 干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま | きゅうり、キャベツ、人参、干し椎茸 |
| 15 月☆ | ハッシュドポークライス(未満児)<br>ハッシュドポーク<br>キャベツの和風サラダ<br>キウイフルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎レモンケーキ<br>◎牛乳 | 豚もも肉、ロースハム、牛乳 | 精白米、油、上新粉、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス | 玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、切干大根、キャベツ、きゅうり、キウイフルーツ、レモン |
| 16 火 | ごはん(未満児)<br>魚のごま味噌煮<br>三色野菜の磯和え<br>豆腐とわかめの澄まし汁<br>バナナ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ころころポテト<br>◎牛乳 | 鮭、絹ごし豆腐、牛乳 | 精白米、砂糖、すりごま、じゃがいも、片栗粉、油 | 生姜、もやし、人参、キャベツ、万能ねぎ、バナナ |
| 17 水 | ごはん(未満児)<br>回鍋肉<br>涼拌三絲<br>えのき茸と小松菜の中華スープ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 豚かたロース、ポークウインナー、牛乳 | 精白米、油、砂糖、春雨、ごま油 | キャベツ、長ねぎ、ピーマン、人参、もやし、きゅうり、えのき茸、小松菜、ホールコーン缶、万能ねぎ |
| 18 木☆ | ごはん(未満児)<br>チーズオムレツ<br>しょうゆフレンチ<br>チンゲンサイと豆腐のスープ<br>バナナ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎きなこパンケーキ<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、ピザ用チーズ、卵、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳、きなこ | 精白米、油、じゃがいも、砂糖、いりごま、ホットケーキミックス | 玉ねぎ、小松菜、人参、もやし、チンゲンサイ、バナナ |
| 19 金 | ごはん(未満児)<br>じゃがいもの味噌バター煮<br>切干大根の納豆和え<br>厚揚げ豆腐とわかめの味噌汁 | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ツナそぼろおにぎり<br>◎牛乳 | 鶏ひき肉、挽きわり納豆、厚揚げ、牛乳、ツナ缶 | 精白米、じゃがいも、油、砂糖、バター、押麦 | 玉ねぎ、ホールコーン缶、人参、にんにく、生姜、切干大根、キャベツ、小松菜、万能ねぎ |
| 20 土 | そうめん<br>そうめん汁<br>トマトレモンマリネ<br>鉄強化チーズ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 鶏ささみ、卵、鉄強化チーズ、牛乳 | そうめん、砂糖 | きゅうり、人参、万能ねぎ、トマト、レモン |
| 22 月☆ | キーマカレーライス(未満児)<br>キーマカレー<br>きなこサラダ<br>鉄強化ヨーグルト | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎じゃがドーナツ<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、スキムミルク、きなこ、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳 | 精白米、じゃがいも、油、上新粉、小麦粉、砂糖 | 玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、ブロッコリー |
| **23 火** | **ごはん<br>魚のパン粉焼き<br>小松菜ともやしのお浸し<br>じゅんさいかやき<br>メロン<br>●地産地消の日** | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎ほうれん草のクラッカー<br>◎牛乳 | さば、粉チーズ、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、調製豆乳 | 精白米、油、パン粉、しらたき、小麦粉、砂糖 | にんにく、小松菜、もやし、人参、ごぼう、えのき茸、万能ねぎ、じゅんさい、メロン、ほうれん草 |
| 24 水 | ごはん(未満児)<br>豚肉と野菜のソテー<br>春雨サラダ<br>わかめの中華スープ<br>キウイフルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎キャロットケーキ<br>◎牛乳 | 豚もも肉、ロースハム、牛乳、おから、卵、プレーンヨーグルト、調製豆乳 | 精白米、片栗粉、油、春雨、砂糖、ごま油、いりごま、小麦粉 | 生姜、人参、キャベツ、もやし、小松菜、切干大根、えのき茸、万能ねぎ、キウイフルーツ |
| 25 木 | ごはん(未満児)<br>スペインオムレツ<br>きゅうりのごま酢和え<br>味付けのり<br>玉ねぎとウインナーのコンソメスープ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 卵、豚ひき肉、プロセスチーズ、スキムミルク、ポークウインナー、牛乳 | 精白米、じゃがいも、すりごま、砂糖 | 玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、えのき茸、万能ねぎ |
| 26 金 | ごはん(未満児)<br>ふわふわとりから大豆<br>ツナサラダ<br>厚揚げ豆腐とじゃがいもの味噌汁<br>バナナ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎おかかおにぎり<br>◎牛乳 | 大豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶、スキムミルク、厚揚げ、牛乳、かつお節 | 精白米、油、すりごま、じゃがいも、押麦、いりごま | 人参、万能ねぎ、キャベツ、小松菜、バナナ |
| 27 土☆ | ミートソーススパゲティ<br>具だくさんコンソメスープ<br>鉄強化チーズ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎せんべい・ビスケット<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳 | スパゲッティ、油 | 人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、小松菜 |
| 29 月 | ごはん(未満児)<br>切干大根の含め煮<br>小松菜ともやしのごま和え<br>豚汁<br>キウイフルーツ | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎バナナクッキー<br>◎牛乳 | 豚ひき肉、油揚げ、豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳 | 精白米、油、砂糖、すりごま、無塩バター、小麦粉、コーンフレーク | 切干大根、人参、椎茸、小松菜、もやし、ごぼう、玉ねぎ、大根、万能ねぎ、キウイフルーツ、バナナ |
| 30 火 | ごはん(未満児)<br>鮭のバンバンジー焼き<br>キャベツと人参ののり和え<br>厚揚げ豆腐とえのき茸の味噌汁 | ○牛乳・せんべい(未満児)<br>◎アイスクリーム（バニラ）<br>◎牛乳 | 鮭、厚揚げ、牛乳 | 精白米、すりごま、ごま油、砂糖 | 生姜、キャベツ、人参、えのき茸、切干大根 |

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）

## 今月のおすすめレシピ

★涼拌三絲（リャンバンサンスー）★

-材料-
- 春雨（30g）
- 人参（80g）
- きゅうり（50g）
- もやし（250g）
- 砂糖（10g）
- 酢（20g）
- 醤油（20g）
- ごま油（10g）

-作り方-
①春雨をゆで、やわらかくなったら水で冷やし、1㎝くらいの長さに切ります。
②人参・きゅうりは千切り、もやしは食べやすい長さに切り、人参、もやし、きゅうりの順にゆでます。
③ゆであがったら水で冷やし水気を切ります。
④調味料を混ぜ合わせ③の野菜と和えて出来上がり。

**食中毒に注意！手洗いはかかさずに**

ジメジメとした梅雨が続き、気温・湿度が高いこの時期は、細菌の増殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。食中毒予防の基本は、「菌をつけない！」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。

◎おたのしみ給食の日
6月9日（火）
麻婆うどん
●地産地消の日
6月23日（火）
じゅんさいかやき

＊この2日間はおうちから持ってくるお弁当（ごはん）はいりません。