

2026年 6月 給食献立表

日付	曜日	献立	おやつ	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	ごはん・ハッシュドポーク・和風サラダ・うずら卵の含め煮・キウイフルーツ（ゴールドデン）・麦茶	蒸しパン（レーズン）・牛乳	545	21.5	16.7	211	1.9
2	火	ワカメごはん・鶏肉の照り焼き・ごまあえ・けんちん汁・パイナップル・麦茶	サンドクラッカー・牛乳	512	23.5	16.4	251	2.0
3	水	ジャージャー麵・ブロッコリーサラダ・チーズ・オレンジ・麦茶	りんごのマフィン・牛乳	514	20.7	19.2	328	2.0
4	木	ごはん・蓮根と豚肉の炒め・小松菜ときこのこのサラダ・とろろ昆布汁・グレープフルーツ・麦茶	ヨーグルトババロア・麦茶	487	17.5	16.0	173	2.0
5	金	食パン（ジャム）・レバーの竜田揚げ・みかん缶サラダ・えのきと青梗菜のスープ・バナナ・麦茶	オレンジゼリー・牛乳	520	12.4	18.6	209	2.1
8	月	ごはん・夏野菜カレー・アスパラサラダ・ニラ玉・オレンジ・麦茶	お麩のラスク・牛乳・かちり	519	19.9	20.0	239	2.1
9	火	タコライス・ホットサラダ・厚揚げの含め煮・オニオンスープ・グレープフルーツ・麦茶	ゴマのスコーン・牛乳・かちり	608	21.2	23.7	258	1.0
10	水	白菜とツナの和風パスタ・パプリカサラダ・チーズ・キウイフルーツ（ゴールドデン）・麦茶	パンケーキ・牛乳・かちり	486	23.3	15.4	476	2.1
11	木	ごはん・いわしの蒲焼き・マカロニサラダ・みそ汁（じゃが芋）・パイナップル・麦茶	りんごゼリー・牛乳・かちり	543	17.5	21.1	199	1.8
12	金	バターロール（マーマレード）・ポークビーンズ・ハムサラダ・もやしスープ・バナナ・麦茶	きなマカロニ・牛乳・かちり	526	25.1	21.2	242	1.8
15	月	ごはん・クリームシチュー・しらすサラダ・ゆで卵・グレープフルーツ・麦茶	カルピスゼリー・麦茶	517	18.4	17.3	182	1.0
16	火	枝豆ごはん・里芋の煮付け・カニカマときゅうりの和え物・すまし汁（ふ）・オレンジ・麦茶	手作りクッキー・牛乳・かちり	514	16.1	16.8	204	2.2
17	水	★お楽しみ給食・ホットドック・羊カレー炒め・グリーンサラダ・はれん草のスープ・すいか・麦茶	アイスクリーム・麦茶	522	14.8	23.6	167	2.4
18	木	ごはん・かじきまぐろの香味だれ・ごぼうサラダ・すまし汁（わかめ）・キウイフルーツ（ゴールドデン）・麦茶	クレープ・牛乳・かちり	515	18.3	23.2	248	1.3
19	金	塩焼きそば・カリフラワーサラダ・チーズ・パイナップル・麦茶	レモンシュガートースト・牛乳	579	20.5	24.1	327	1.9
22	月	ごはん・ドライカレー・中華サラダ・トマトいり卵・オレンジ・麦茶	ぶどうゼリー・牛乳・かちり	579	23.3	21.2	232	2.3
23	火	ガーリックチャーハン・ごま酢キャベツ・煮豆・中華風コンソメスープ・グレープフルーツ・麦茶	マーマレードカップケーキ・牛乳・かちり	515	17.4	14.6	294	1.6
24	水	サラダうどん・さつま芋の甘煮・ウインナーソーセージ・パイナップル・麦茶	ガリガリ君・麦茶・かちり	624	15.6	24.4	121	2.6
25	木	ごはん・厚揚げのひき肉炒め・押三糸・みそ汁（卵）・キウイフルーツ（ゴールドデン）・麦茶	豆乳フレンチトースト・牛乳・かちり	540	21.8	18.8	267	2.1
26	金	バターロール（ブルーベリー）・ホキのカラフル焼き・ワカメコーンサラダ・豆腐スープ・バナナ・麦茶	かたやき煎餅・牛乳・かちり	528	21.2	24.1	243	2.2
29	月	ごはん・チキンカレー・トマトサラダ・チーズ・オレンジ・麦茶	チョコチップクッキー・牛乳	653	19.5	26.3	367	1.3
30	火	じゃこピラフ・肉きのこサラダ・チンゲン菜とコーンの炒め・かぶのスープ・パイナップル・麦茶	チーズケーキパー・牛乳	568	21.6	21.3	380	2.1

オススメのおやつ

きなマカロニ

- ・マカロニ・きな粉・砂糖
- ・塩

マカロニを茹でる。きな粉に砂糖を入れ、少量の塩を入れ味を整える。茹でたマカロニの水を十分に切り、マカロニと和える。きな粉と和える1時間程前に茹でると、マカロニが少し乾き、きな粉が程よくつきます。茹でて甘いきな粉と和え、おやつで食べても、とても美味しいです。意外と子供達にはきな粉が人気だったり?! (^) 学園のオススメおやつです♪是非お試しください。 小林



冷たい飲み物に気を付けよう
暑くなってくると冷たい飲み物を取ることが多くなりがちですが、冷たい物を取り過ぎると胃腸の活動を弱めて逆に食欲がなくなったり体が冷えすぎてしまい元気に活動できなくなってしまいます。夏野菜などからもビタミン・ミネラルを補給し、上手に体温調節をしていきましょう。

食中毒に気をつけましょう

6月は気温・湿度が高く。食中毒が増える時期になっています。食中毒予防にまず大切なのは、「手洗い・うがい」です。親子で丁寧に手を洗うこと、うがいなどを振り返ってみましょう。食中毒だけではなく、他の病気などの予防にもなりますので一石二鳥です。

食欲が落ちやすくなるので注意を！！

梅雨の時期はジメジメ・ムシムシとするので食欲が落ちる時期です。食は心身を健康の保つ為には不可欠です。少量でもエネルギーがしっかり確保できる油やチーズなどをうまく取り入れましょう。また、カレー風味や酸味は食欲を刺激するので、から揚げをカレー風味やおろしポン酢風にするなど、簡単なひと工夫をしてみましょう。

食育だよりより