



令和8年 6月 給食盛り付け図

福井市学校給食センター 中学校A

1 日(月)		2 日(火)		3 日(水)		チキンソースカツ丼 4日(木)		デザート選択給食		5 日(金)	
 ごはん	中華炒め 納豆 (たれ付)   鶏肉と里芋の煮物	 ごはん	うららの ドレッシング あえ 豚肉と野菜 のみそ炒め   豆腐のすまし汁	 ごはん	春雨サラダ 肉団子の トマト煮   ジュリアンスープ	 ごはん	 デザート 選択 ウインナー 入り 野菜ソテー チキンカツ のせて食べましょう   さつま汁	 ごはん	かみかみ チップ もやしと ベーコンの ソテー 入れて食べましょう   カレーシチュー		
8 日(月)		9 日(火)		10 日(水) 石塚左玄まるごと給食		11 日(木)		12 日(金)			
 ごはん	チンゲンサイ 炒め 米粉揚げ ぎょうざ (3個)   マーボー豆腐	 ごはん	マッシュ ポテト 鶏肉の マーマレー ド ソース   大麦入りコンソメスープ	 ごはん	お豆の サラダ ぶりミンチ カレーフライ   わかめスープ	 ごはん	ひじきと れんこんの 炒め煮 鶏肉の らっきょう だれ (2個)   のっぺい汁	 ごはん	茎わかめの きんぴら 揚げしいらの 梅肉ソース   根菜みそ汁		
15 日(月)		16 日(火) 鉄たっぷり給食		17 日(水) 福いいネ!ランチ		18 日(木)		19 日(金) 歯ッピー給食			
 ごはん	キャベツの 煮浸し 焼きさわらの 甘みそだれ   具だくさん汁	 ごはん	野菜炒め 春巻き   高野豆腐のすき焼き風煮	 ごはん	青菜の 塩こうじ 炒め 豚肉の 梅酒煮   まいたけのすまし汁	 ごはん	海そう サラダ 豆腐 バーグ   ポークビーンズ	 ごはん	もやしの ナムル いわしの おかか煮   豚汁		
22 日(月) ふるさと給食		23 日(火)		24 日(水)		25 日(木)		26 日(金)			
 ごはん	ほうれん草 のごまあえ 焼きさば   打ち豆汁	 ごはん	小松菜の ソテー ハンバーグ 照焼ソース   ミネストローネ	 ごはん	煮浸し 揚げさわらの 甘辛だれ   大根のすまし汁	 ごはん	きゅうりの ごま酢あえ 厚焼き たまご   肉じゃが	 ごはん	もやし 炒め 若狭牛と 福井豚の メンチカツ   ふるさと汁		
29 日(月)		30 日(火)		10日(水) 石塚左玄 まるごと給食 16日(火) 鉄たっぷり給食 17日(水) 福いいネ!ランチ				19日(金) 歯ッピー給食 22日(月) ふるさと給食			
 ごはん	大根の サラダ ドライカレー   中華スープ	 ごはん	野菜ソテー ふくい産 コロケ   呉の野菜スープ								
4日(木)デザート選択給食 ①あまなつゼリー ②さくらんぼゼリー  											

[令和8年6月 献立予定表]

(A) 福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		小麦	卵	乳	赤(おもに体を作るものになる)		緑(おもに体の調子を整えるものになる)		黄(おもにエネルギーのもとになる)		小学校	中学校
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂		
1 日 (月)	ごはん								こめ		634 29.6	760 35.2
	納豆(たれ付)				なっとう							
	鶏肉と里芋の煮物				とりにく あつあげ さつまあげ ぶたにく		にんじん	だいこん ごんにやく	さといも さとう			
	中華炒め						にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが		あぶら		
	牛乳			○		牛乳						
2 日 (火)	ごはん								こめ		558 26.6	658 31.0
	豚肉と野菜のみそ炒め				ぶたにく みそ		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら		
	うららのドレッシングあえ						にんじん	きゅうり キャベツ		うららのドレッシング		
	豆腐のすまし汁				かまぼこ どうぶ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
3 日 (水)	ごはん								こめ		606 19.4	717 22.2
	肉団子のトマト煮				ぶたにく とりにく		ごしのルビー	たまねぎ にんにく	さとう でんぶん みずあめ	だいずあぶら		
	春雨サラダ						にんじん	きゅうり どうもろこし	ほろさめ	マヨネーズ風 ドレッシング		
	ジュリアンスープ				ベーコン		にんじん	だいこん たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
4 日 (木)	チキン ソースカツ丼	○			ごはん チキンカツ	デザート選択給食			こめ		727 24.6	857 28.7
	ウインナー入り野菜ソテー				カットウインナー		ピーマン	キャベツ	さとう パンこ	あげあぶら		
	さつま汁				あぶらあげ みそ		にんじん	ねぎ ほうさい だいこん	さつまいも	あぶら		
	選択 デザート				あまなつゼリー さくらんぼゼリー			あまなつ さくらんぼかじゅう さくらんぼ レモンかじゅう	さとう			
	牛乳			○		牛乳			さとう			
5 日 (金)	麦ごはん								こめ むぎ		633 26.4	751 31.2
	カレーシチュー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	カレールー		
	もやしとベーコンのソテー				ベーコン		にんじん	キャベツ もやし しめじ		あぶら		
	かみかみチップ					にぼし こんぶ			さとう	ごま		
	牛乳			○		牛乳						
8 日 (月)	ごはん								こめ		710 26.5	866 31.5
	米粉揚げぎょうざ				ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	でんぶん さとう こめこ みずあめ	ラード あげあぶら だいずあぶら あぶら ごまあぶら		
	マーボー豆腐				どうぶ ぶたにく みそ		にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん	あぶら		
	チンゲンサイ炒め						チンゲンサイ にんじん					
	牛乳			○		牛乳						
9 日 (火)	ごはん(小学校)								こめ		619 24.5	837 34.9
	プラスコッペパン(中学校)	○							パン			
	鶏肉のマーマレードソース				とりにく				マーマレード でんぶん			
	マッシュポテト								じゃがいも			
	大麦入りコンソメスープ				ベーコン		にんじん みずな	だいこん キャベツ	おぎ			
10 日 (水)	ごはん								こめ		606 23.2	721 27.0
	ぶりミンチカレーフライ	○			ぶり				パンこ でんぶん	あげあぶら		
	お豆のサラダ				だいず			えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング		
	わかめスープ				ぶたにく	わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
11 日 (木)	ごはん								こめ		682 27.4	824 33.4
	鶏肉のらっきょうだれ				とりにく			らっきょう たまねぎ	でんぶん	あげあぶら		
	ひじきとれんこんの炒め煮				ちくわ	ひじき	にんじん	れんこん ごんにやく	さとう	あぶら		
	のっぺい汁				あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	さといも でんぶん			
	牛乳			○		牛乳						
12 日 (金)	ごはん								こめ		612 27.2	728 31.6
	揚げしいらの梅肉ソース				しいら			うめぼし	でんぶん さとう	あげあぶら		
	茎わかめのきんぴら					くきわかめ	にんじん	ごぼう ごんにやく	さとう	あぶら ごま		
	根菜みそ汁				どうぶ みそ		にんじん	たまねぎ れんこん ねぎ				
	牛乳			○		牛乳						
15 日 (月)	ごはん								こめ		597 30.3	720 35.9
	焼きさわらの甘みそだれ				さわら みそ				さとう	あぶら		
	キャベツの煮浸し				あぶらあげ		にんじん こまつな	キャベツ				
	具だくさん汁				とりにく どうぶ		にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ				
	牛乳			○		牛乳						

[令和8年6月 献立予定表]

(A)

福井市学校給食センター

日	献立名	アレルギー			材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんばく質 (g)			
		小麦	卵	乳	赤(おもに体を作るものになる)		緑(おもに体の調子を整えるものになる)		黄(おもにエネルギーのもとになる)					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
					魚・肉・卵・大豆	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物等	米・パン・麺 いも・砂糖	油脂	小学校	中学校		
16 日 (火) 	ごはん				鉄たっぷり給食					こめ		728 26.5	888 31.1	
	春巻き		○		ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ はるさめ でんぶん	あげあぶら ラード				
	高野豆腐のすきやき風煮				ぶたにく ごおりとうふ		にんじん	しょうが ほししいたけ こんにゃく たまねぎ ねぎ	さとう こめこ こなあめ	だいきあぶら あぶら				
	野菜炒め				ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ		あぶら				
	牛乳			○		牛乳								
17 日 (水) 	古代米ごはん				福いいネ！ランチ					こめ こだいまい		606 26.8	717 30.9	
	豚肉の梅酒煮				ぶたにく			こんにゃく しょうが にんにく うめじ ニューレー もやし	さとう でんぶん	あぶら				
	青菜の塩こうじ炒め						にんじん ごまつな		しおこうじ	あぶら				
	まいたけのすまし汁				とうふ あぶらあげ		みずな	だいこん まいたけ						
	牛乳			○		牛乳								
18 日 (木)	ごはん									こめ		607 26.0	715 30.0	
	豆腐バーグ				さかなすりみ とうふ		ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら				
	ボークビーンズ				ぶたにく だいき		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう					
	海そうサラダ					わかめ	にんじん	だいこん		和風ドレッシング				
	牛乳			○		牛乳								
19 日 (金) 	麦ごはん				菌っぴー給食					こめ むぎ		591 26.1	705 30.5	
	いわしのおかか煮				いわし かつおぶし				さとう でんぶん					
	もやしのナムル							きゅうり もやし キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら				
	豚汁				ぶたにく とうふ みそ		にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ だいこん						
	牛乳			○		牛乳								
22 日 (月) 	ごはん				ふるさと給食					こめ		617 28.9	726 33.5	
	焼きさば				さば					あぶら				
	ほうれん草のごまあえ						ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	すりごま				
	打ち豆汁				とうふ うちまめ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも					
	牛乳			○		牛乳								
23 日 (火) 	ごはん		○							パン		609 24.3	714 25.6	
	ごはん(中学校)									こめ				
	ハンバーグ照焼ソース				とりにく ぶたにく だいき たんぱく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん じゃがいも	ラード だいきあぶら				
	小松菜のソテー						ごまつな にんじん	もやし		あぶら				
	ミネストローネ				カットウインナー だいき		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ						
24 日 (水)	ごはん									こめ		600 26.8	709 31.0	
	揚げさわらの甘辛だれ				さわら				でんぶん さとう	あげあぶら				
	煮浸し				さつまあげ		にんじん	キャベツ もやし						
	大根のすまし汁				あぶらあげ		にんじん	だいこん たけのこ ほししいたけ ねぎ						
	牛乳			○		牛乳								
25 日 (木)	ごはん									こめ		632 26.6	750 30.8	
	厚焼きたまご		○		たまご				さとう でんぶん	だいきあぶら				
	肉じゃが				ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら				
	きゅうりのごま酢あえ							きゅうり きりぼしだいこん	さとう	ごま				
	牛乳			○		牛乳								
26 日 (金)	ごはん									こめ		668 25.1	829 30.7	
	若狹牛と福井豚のメンチカツ		○		ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ	さとう こめこ パンこ こねぎこ	ヘット あげあぶら				
	もやし炒め				ぶたにく		にんじん	もやし たまねぎ しょうが		あぶら				
	ふるさと汁				あつあげ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	さといも					
	牛乳			○		牛乳								
29 日 (月)	ごはん									こめ		606 22.4	718 26.1	
	ドライカレー				ぶたにく			たまねぎ	さとう	カレールウ				
	大根のサラダ						にんじん	だいこん きゅうり		ごまドレッシング				
	中華スープ				ベーコン とうふ		にんじん にら	キャベツ たけのこ						
	牛乳			○		牛乳								
30 日 (火)	ごはん									こめ		592 20.0	707 23.3	
	コーンピラフ						にんじん	たまねぎ とうもろこし まだらめ		あぶら				
	ふくい産コロッケ		○		ぶたにく ぎゅうにく		ごまつな	たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら あげあぶら				
	野菜ソテー						にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ		あぶら				
	呉の野菜スープ				ぶたにく だいき			しめじ ねぎ だいこん	さつまいも					
牛乳			○		牛乳									
◎今月の主な平均栄養価					エネルギー	629kcal	たんばく質	25.7g	脂質	20.2g	炭水化物	91.0g	食塩相当量	2.2g (小)
					エネルギー	755kcal	たんばく質	30.3g	脂質	23.6g	炭水化物	111.5g	食塩相当量	2.6g (中)

■「えび」「かに」「そば」「落花生」「くるみ」(コンタミを除く)は原材料として使用していません。 ■物資の都合により献立を変更する場合があります。
 ■ごま油・大豆油を除き、植物油は「あぶら」と表記しています。 ■「しょうゆ」由来のアレルゲン(小麦)は表示しません。
 ■加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は、学校へ加工品の成分表をご希望ください。

給食だより

(毎月19日は食育の日)

★家族一緒に読みましょう★



みんな大好き
福井市学校給食
facebook
ページ

令和8年

6月号

福井市学校給食センター

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きるために欠かすことができません。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。ご家庭でも『食』について話し合ってみましょう。

今月のテーマは「骨や歯をじょうぶにしよう」です。成長期の今こそ、しっかり食べて、よくかんで、強い体をつくりましょう。



◆骨や歯をじょうぶにしよう

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト



チーズ



油あげ



しらす干し



ひじき



干しえび



いわしの丸干し



ししやも

骨や歯をじょうぶにするには、骨や歯の材料であるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをとることが大切です。

ビタミンDは、食事からとるほか、おひさまの光を浴びたり、外で元気に遊んだりすることで、体内でつくることができます。



ビタミンDを多く含む食品



きくらげ



しいたけ



しめじ



エリンギ



たまご



さかな

◆よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防につながります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身に付けておくことで将来の歯や口の健康にもつながります。

◎よくかむと良いことがたくさん！

食べすぎを防ぐ



脳を活性化する



消化・吸収を助ける



むし歯予防になる



骨や歯をじょうぶにするレシピ

★★かみかみチップ★★

今月の献立より

《作り方》

- ① 煮干し、細切り昆布はから煎りしておく。
- ② 砂糖・みりん・水を合わせ、煮立たせる。
- ③ ②の中へ①を入れて、ごまを加え混ぜ合わせたらできあがり。



福いいネ！ランチ

A 17日

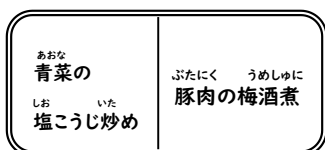
B 10日

〇豚肉の梅酒煮

福井県の梅を使った「豚肉の梅酒煮」は、ほんのり甘い香りの梅酒と梅ピューレーのさわやかな酸味で、豚肉が柔らかく仕上がる一品です。

〇まいたけのすまし汁

福井県産の「九頭竜まいたけ」を使ったすまし汁です。「九頭竜まいたけ」は大野市のきれいな水と空気で育ったきのこで、豊かな味わいと香りが特徴です。



古代米ごはん

まいたけのすまし汁