

れ い わ ね ん
令和7年

6がつこんだてひょう（小学校）

しょうがっこう

長野市中条学校給食共同調理場 267-2025



ひ 日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しる 汁もの・主菜・副菜	ち にく 血や肉になるもの（赤の仲間）		からだ ちようし ととの 体の調子を整えるもの（緑の仲間）		ねつ ちから もと 熱や力の元になる（黄色の仲間）		I 補 たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	穀類・芋類 さとう	あぶら脂	
3 火	コッペパン 		《カナダのこんだて》 サーモンチャウダー とりにくのメープルマスタードソース プーティン（ポテトのケチャップチーズがらめ）	さけ（さかな）・とりにく	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・パセリ	たまねぎ・しろしめじ・コーン・にんにく	コッペパン・マカロニ・こめこ・メープルシロップ・さとう・でんぶん・じゃがいも	あぶら 	712 kcal 35.4 g 23.6 g 3.5 g
4 水	かやくごはん 		《「まずはこれ食べて」こんだて》 ごまみそしる ごもくたまごやき あおなとあぶらあげのにびたし	とりにく・あぶらあげ・みそ・こおりとうふ・たまご・かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん・あかピーマン・こまつな	しいたけ・ごぼう・たまねぎ・だいこん・はくさい・きりぼしだいこん・きピーマン・キャベツ	むぎごはん・さとう・こんにやく	ごま・あぶら	608 kcal 28.7 g 22.4 g 3.2 g
5 木	むぎごはん 		《せかいかんきょうデーこんだて》 もずくしる ほっけのしおやき はちくたけのこのいりに	とうふ・ほっけ（さかな）・さつまあげ	ぎゅうにゅう・もずく	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ねぎ・はちくたけのこ・しょうが	むぎごはん・こんにやく・さとう	あぶら 	564 kcal 29.8 g 16.9 g 3.0 g
6 金	コッペパン 		《はのひ》 カレースープ ポテトコロッケ ツナサラダ・いりだいず	ぶたにく・だいずミート・ツナ・だいず	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ・だいこん・もやし・コーン・キャベツ・きゅうり	コッペパン・じゃがいも・こむぎこ・パンこ	あぶら	676 kcal 28.2 g 25.0 g 3.4 g
9 月	うめごはん 		《にゅうばいこんだて・「図書館のお夜食」こんだて》 けんちんじる こいわしのこめこあげ おから（うのはないりに）	とりにく・あぶらあげ・とうふ・ちくわ・おから	ぎゅうにゅう・いわし（さかな・まるごと）	にんじん 	だいこん・ごぼう・しいたけ・ねぎ・キャベツ・うめ	むぎごはん・こんにやく・さとう	ごま・ごまあぶら・あぶら	613 kcal 27.7 g 22.6 g 2.9 g
10 火	コッペパン 		《「ハウルの動く城」こんだて》 レタスのスープ ソフィーのベーコンエッグ ポテトサラダ	とりにく・ベーコン・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん 	たまねぎ・だいこん・しろしめじ・レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン・じゃがいも	マヨネーズ	644 kcal 28.9 g 27.5 g 3.3 g
11 水	むぎごはん 		かみかみカレー ひじきのピリッとサラダ もろきゅう	とりにく・だいず・みそ	ぎゅうにゅう・ひじき	にんじん 	にんにく・しょうが・たまねぎ・ごぼう・キャベツ・コーン・きゅうり	むぎごはん・じゃがいも・さとう	ごま	617 kcal 23.2 g 15.3 g 2.6 g
12 木	むぎごはん 		じゃがいものみそしる てづくりさつまあげ こおりとうふのサラダ	あぶらあげ・みそ・たらすりみ（さかな）・とうふ・たまご・こおりとうふ	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん	たまねぎ・えのきたけ・ごぼう・キャベツ・きゅうり	むぎごはん・じゃがいも・でんぶん・さとう	あぶら・ごまあぶら・ごま	610 kcal 25.1 g 19.5 g 2.0 g
13 金	コッペパン 		《「食堂かたつむり」こんだて》 あっさりキャロットポタージュ ハンバーグ コーンサラダ	ぶたにく・だいずミート・とうふ・たまご	ぎゅうにゅう	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・コーン・きゅうり	コッペパン・こむぎこ・パンこ・さとう	バター・あぶら	672 kcal 29.2 g 26.7 g 3.4 g
16 月	ごもくたけのこごはん 		《わがしのひこんだて》 すましじる・ごますきゅうり こおりとうふのチリソース さつまいもようかん	とりにく・あぶらあげ・こおりとうふ	ぎゅうにゅう・しおこんぶ・かんとん	にんじん・みつば・トマト	しいたけ・はちくたけのこ・たまねぎ・えのきたけ・はくさい・ねぎ・にんにく・しょうが・きゅうり	むぎごはん・さとう・やきふ・でんぶん・さつまいも	あぶら・ごまあぶら・ごま	644 kcal 26.1 g 21.7 g 3.0 g
17 火	オムレツサンドパン 		ポークビーンズ いとかんてんのサラダ	たまご・ぶたにく・だいず	チーズ・ぎゅうにゅう・かんてん・わかめ	にんじん・ピーマン・トマト・パセリ	たまねぎ・キャベツ・にんにく・きゅうり	コッペパン・じゃがいも・さとう	マヨネーズ・あぶら・ごまあぶら	716 kcal 32.5 g 31.9 g 3.3 g
18 水	おにぎり 		《おにぎりのひこんだて》 あつあげのみそしる とりにくとしんじゃがいものにもものなめだけあえ	あつあげ・みそ・とりにく	わかめ・ぎゅうにゅう	にんじん・こまつな	うめ・たまねぎ・はくさい・えのきたけ・しょうが・キャベツ・もやし・なめだけ	むぎごはん・こんにやく・じゃがいも・さとう	あぶら 	574 kcal 26.7 g 16.7 g 3.7 g
19 木	ざっこくごはん 		《ちいきしよくざいのひ》 たけのこじる あゆのあまだれがけ にしやまどうふのサラダ	さばみすに（さかな）・みそ・あゆ（さかな）・とうふ・ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・えのきたけ・はちくたけのこ・はくさい・もやし・にんにく	むぎごはん・きび・ソルガム・でんぶん・こめこ・さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら	591 kcal 24.8 g 20.7 g 2.3 g
20 金	コッペパン 		たまごスープ しかにくのソルガムいり チリコンカン くずきりサラダ	ぶたにく・たまご・とうふ・だいず・しかにく・だいずミート	ぎゅうにゅう 	にんじん・こまつな・トマト	たまねぎ・えのきたけ・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり	コッペパン・でんぶん・ソルガム・こむぎこ・くずきり・さとう	あぶら・ごまあぶら	638 kcal 31.9 g 20.6 g 3.9 g
23 月	むぎごはん 		こおりとうふのみそしる やきとりどんのぐ みそドレサラダ	こおりとうふ・みそ・とりにく・たまご	ぎゅうにゅう・わかめ	にんじん・こまつな・さやいんげん	たまねぎ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・コーン	むぎごはん・さとう	あぶら	648 kcal 29.2 g 25.5 g 2.6 g
24 火	ツナマヨトースト 		きゃべつのスープ スパイシービーンズ シャキシャキポテトサラダ	ツナ・とりにく・だいず	ぎゅうにゅう	パセリ・ピーマン・にんじん	たまねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり	コッペパン・でんぶん・じゃがいも・さとう	マヨネーズ・あぶら	715 kcal 29.1 g 33.6 g 3.4 g
25 水	むぎごはん 		ハヤシライス シーザーサラダ あじさいカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう・チーズ・かんてん	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・たまねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン・レモンかじゅう・みかんかん・ぶどうジュース	むぎごはん・じゃがいも・さとう・クルトン・ナタデココ	マヨネーズ	710 kcal 24.7 g 22.3 g 2.3 g
26 木	むぎごはん 		キムチにくじゃが とびうおのフライ ゆかりあえ	ぶたにく・とびうお（さかな）	ぎゅうにゅう	にんじん・さやいんげん・にら・あかじそこ	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・もやし	むぎごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・こむぎこ・パンこ	あぶら 	577 kcal 26.1 g 13.7 g 2.0 g
27 金	コッペパン 		にくだんごのスープ じゃがいものチーズに レモンサワーキャベツ	とりにく・だいずミート・ウィンナー	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん	しょうが・ねぎ・はくさい・たまねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・レモンかじゅう	コッペパン・でんぶん・じゃがいも・さとう	あぶら 	654 kcal 29.7 g 23.7 g 3.1 g
30 月	むぎごはん 		ピリからはるさめスープ ポークしゅうまい もやしのナムル	なると・ぶたにく・だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん・にら・こまつな	たまねぎ・しいたけ・はくさい・しょうが・もやし	むぎごはん・はるさめ・さとう・でんぶん・しゅうまいのかわ	あぶら・ごまあぶら・ごま	599 kcal 21.2 g 17.3 g 2.3 g

※6月9～13日は小学校の「歯と口の健康週間」です。かみ応えのある献立を取り入れています。

※6月3～13日は中学校の読書旬間です。本にちなんだ献立を取り入れています。

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。



令和7年 6月献立表（中学校）



長野市中条学校給食共同調理場 267-2025

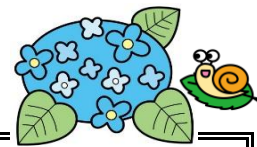
日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜	血や肉になるもの（赤の仲間）		体の調子を整えるもの（緑の仲間）		熱や力の元になる（黄色の仲間）		I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・芋類 砂糖	油脂	
2月	あんかけ焼きそば 		わかめスープ ブロッコリーのごまネーズサラダ みかん入りミルク寒天	豚肉・いか・なると・豆腐	牛乳・わかめ・寒天	人参・ブロッコリー	にんにく・生姜・たけのこ・玉ねぎ・しいたけ・白菜・もやし・ねぎ・キャベツ・みかん缶	中華麺・砂糖・澱粉	ごま油・油・マヨネーズ・ごま	734 kcal 34.9 g 27.7 g 3.5 g
3火	コッペパン 		《カナダの献立》 サーモンチャウダー 鶏肉のメープルマスタードソース フーディン（ポテトのケチャップチーズがらめ）	鮭（魚）・鶏肉	牛乳・チーズ	人参・パセリ	玉ねぎ・白しめじ・コーン・にんにく	コッペパン・マカロニ・米粉・メープルシロップ・砂糖・澱粉・じゃが芋	油 	838 kcal 41.4 g 26.9 g 4.3 g
4水	かやくご飯 		《「まずはこれ食べて」献立》 ごまみそ汁 五目卵焼き 青菜と油揚げの煮びたし	鶏肉・油揚げ・みそ・凍り豆腐・卵・かつお節	牛乳	人参・赤ピーマン・小松菜	しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・大根・白菜・切干大根・黄ピーマン・キャベツ	麦ご飯・砂糖・こんにゃく	ごま・油	750 kcal 33.6 g 25.5 g 3.7 g
5木	麦ご飯 		《世界環境デー献立》 もずく汁 ほっけの塩焼き 淡竹だけのこの炒り煮	豆腐・ほっけ（魚）・さつま揚げ	牛乳・もずく	人参	玉ねぎ・えのきたけ・ねぎ・淡竹だけのこ・生姜	麦ご飯・こんにゃく・砂糖	油 	698 kcal 35.0 g 18.8 g 3.7 g
6金	コッペパン 		《歯の日》 カレースープ ポテトクロック ツナサラダ・炒り大豆	豚肉・大豆ミート・ツナ・大豆	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・大根・もやし・コーン・キャベツ・きゅうり	コッペパン・じゃが芋・小麦粉・パン粉	油 	797 kcal 32.6 g 28.9 g 4.3 g
9月	梅ご飯 		《人梅献立・図書館のお夜食」献立》 けんちん汁 小いわしの米粉揚げ おから（卵の花炒り煮）	鶏肉・油揚げ・豆腐・竹輪・おから	牛乳・いわし（魚・まるごと）	人参 	大根・ごぼう・しいたけ・ねぎ・キャベツ・梅	麦ご飯・こんにゃく・砂糖	ごま・ごま油・油	765 kcal 32.9 g 25.8 g 3.6 g
10火	コッペパン 		《「ハウルの動く城」献立》 レタスのスープ ソフィーのベーコンエッグ ポテトサラダ	鶏肉・ベーコン・卵	牛乳	人参 	玉ねぎ・大根・しろしめじ・レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	コッペパン・じゃが芋	マヨネーズ	738 kcal 32.3 g 30.5 g 3.9 g
11水	麦ご飯 		かみかみカレー ひじきのピリッとサラダ もろきゅう	鶏肉・大豆・みそ	牛乳・ひじき	人参 	にんにく・生姜・玉ねぎ・ごぼう・キャベツ・コーン・きゅうり	麦ご飯・じゃが芋・砂糖	ごま	766 kcal 27.2 g 16.9 g 3.2 g
12木	麦ご飯 		じゃが芋のみそ汁 手作りさつま揚げ 凍り豆腐のサラダ	油揚げ・みそ・たらすりみ（魚）・豆腐・卵・凍り豆腐	牛乳・わかめ	人参	玉ねぎ・えのきたけ・ごぼう・キャベツ・きゅうり	麦ご飯・じゃが芋・澱粉・砂糖	油・ごま油・ごま	758 kcal 29.6 g 22.0 g 2.5 g
13金	コッペパン 		《「食堂かたつむり」献立》 あっさりキャロットポタージュ ハンバーグ コーンサラダ	豚肉・大豆ミート・豆腐・卵	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・コーン・きゅうり	コッペパン・小麦粉・パン粉・砂糖	バター・油	792 kcal 33.7 g 30.7 g 4.1 g
16月	五目だけのこご飯 		《わがしのひ献立》 すまし汁・ごま酢きゅうり 凍り豆腐のチリソース さつま芋ようかん	鶏肉・油揚げ・凍り豆腐	牛乳・塩昆布・寒天	人参・みつば・トマト	しいたけ・淡竹だけのこ・玉ねぎ・えのきたけ・白菜・ねぎ・にんにく・生姜・きゅうり	麦ご飯・砂糖・焼きふ・澱粉・さつま芋	油・ごま油・ごま	793 kcal 30.5 g 24.6 g 3.5 g
17火	オムレツサンドパン 		ホークビーンズ 糸寒天のサラダ	卵・豚肉・大豆	チーズ・牛乳・寒天・わかめ	人参・ピーマン・トマト・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・にんにく・きゅうり	コッペパン・じゃが芋・砂糖	マヨネーズ・油・ごま油 	841 kcal 37.7 g 36.8 g 3.8 g
18水	おにぎり 		《おにぎりのひ献立》 厚揚げのみそ汁 鶏肉と新じゃが芋の煮物 なめたけ和え	厚揚げ・みそ・鶏肉	わかめ・牛乳	人参・小松菜	梅・玉ねぎ・白菜・えのきたけ・生姜・キャベツ・もやし・なめたけ	麦ご飯・こんにゃく・じゃが芋・砂糖	油 	714 kcal 31.2 g 18.7 g 4.3 g
19木	雑穀ご飯 		《地域食材の日》 だけのこ汁 鮎の甘だれがけ 西山豆腐のサラダ	さば水煮（魚）・みそ・鮎（魚）・豆腐・ツナ	牛乳	人参・ほうれん草 	玉ねぎ・えのきたけ・淡竹だけのこ・白菜・もやし・にんにく	麦ご飯・きび・ソルガム・澱粉・米粉・砂糖	油・ごま・ごま油	738 kcal 29.6 g 23.4 g 3.1 g
20金	コッペパン 		卵スープ 鹿肉のソルガム入り チリコンカン くずきりサラダ	豚肉・卵・豆腐・大豆・鹿肉・大豆ミート	牛乳 	人参・小松菜・トマト	玉ねぎ・えのきたけ・にんにく・生姜・キャベツ・きゅうり	コッペパン・澱粉・ソルガム・小麦粉・くずきり・砂糖	油・ごま油	752 kcal 36.7 g 23.4 g 4.2 g
23月	麦ご飯 		凍り豆腐のみそ汁 やきとりどんのぐ みそドレサラダ	凍り豆腐・みそ・鶏肉・卵	牛乳・わかめ	人参・小松菜・さやいんげん	玉ねぎ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・コーン	麦ご飯・砂糖	油	805 kcal 34.3 g 29.2 g 3.0 g
24火	ツナマヨトースト 		キャベツのスープ スパイシービーンズ シャキシャキポテトサラダ	ツナ・鶏肉・大豆	牛乳	パセリ・ピーマン・人参	玉ねぎ・もやし・キャベツ・きゅうり	コッペパン・澱粉・じゃが芋・砂糖	マヨネーズ・油	841 kcal 33.6 g 38.9 g 4.2 g
25水	麦ご飯 		ハヤシライス シーザーサラダ あじさいカクテル 	豚肉	牛乳・チーズ・寒天	人参・トマト	にんにく・生姜・玉ねぎ・しめじ・キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁・みかん缶・ぶどうジュース	麦ご飯・じゃが芋・砂糖・クルトン・ナタデココ	マヨネーズ	876 kcal 29.4 g 25.3 g 2.6 g
26木	麦ご飯 		キムチ肉じゃが 飛び魚のフライ ゆかり和え	豚肉・飛び魚（魚）	牛乳	人参・さやいんげん・にら・赤じそ粉	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・もやし	麦ご飯・じゃが芋・しらたき・砂糖・小麦粉・パン粉	油 	719 kcal 31.1 g 15.0 g 2.2 g
27金	コッペパン 		肉団子のスープ じゃが芋のチーズ煮 レモンサワーキャベツ	鶏肉・大豆ミート・ウィンナー	牛乳・チーズ	人参	生姜・ねぎ・白菜・玉ねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁	コッペパン・澱粉・じゃが芋・砂糖	油 	767 kcal 34.3 g 27.3 g 3.9 g
30月	麦ご飯 		ピリ辛春雨スープ ポークしゅうまい もやしのナムル	なると・豚肉・大豆ミート	牛乳	人参・にら・小松菜	玉ねぎ・しいたけ・白菜・生姜・もやし	麦ご飯・春雨・砂糖・澱粉・しゅうまいの皮	油・ごま油・ごま	767 kcal 25.5 g 19.5 g 2.9 g

※6月9～13日は小学校の「歯と口の健康週間」です。かみ応えのある献立を取り入れています。

※6月3～13日は中学校の読書旬間です。本にちなんだ献立を取り入れています。

*都合により献立が変更になる場合があります。ご承知おきください。

食育だより 6月



今月の目標

骨や歯を丈夫にしよう

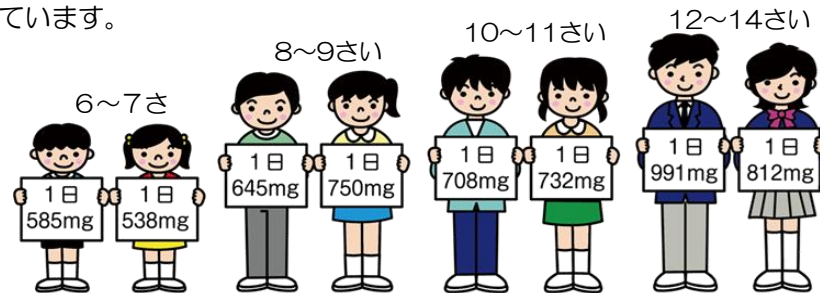
6月4～10日は歯と口の健康週間です。歯は食べ物を細かく噛み砕いて、消化・吸収を助ける大切な働きをしています。歯を丈夫にする食生活を心掛けましょう！

Ca じょうぶな骨や歯をつくらう！

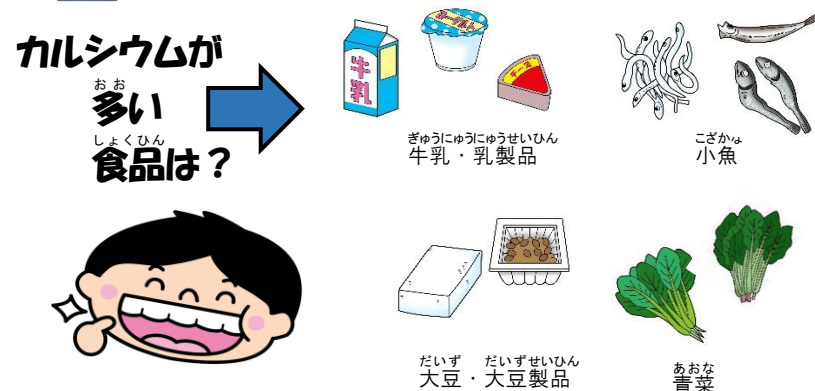
カルシウムが不足すると、骨がじょうぶに成長できず、将来、骨がスカスカになって骨折しやすくなる「骨粗しょう症」という病気の原因になります。また、じょうぶな骨や歯をつくるには、規則正しい生活リズムや運動も大切です。

◎どれくらいカルシウムをとればいいのか？

年齢や性別に合わせて1日にとった方がよいとされるカルシウムの量が決められています。給食では、この量の半分くらいとれるように考えています。



今が大切！ 丈夫な歯と骨をつくるためにカルシウムをしっかりとろう！



かむってすごい！



よく噛むことも意識して食べましょう！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる 	2 食事の重要性や楽しさを理解する 	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる(社会性) 	5 日本の食文化を理解し伝えることができる 	6 食べ物やつくる人への感謝の心

お知らせ

食育推進のため、長野市教育委員会 学校教育課、保健給食課と連携し、長野市「食育」通信を発行しています。右記URLを検索するか、二次元コードを読み取り、ぜひご覧ください。

<https://www.city.nagano.nagano.jp/n602000/contents/p006171.html>



今月の献立から 西山豆腐のサラダ

*材料(4人分)

木綿豆腐	120g
ほうれん草	2株位
もやし	80g
人参	1cm位
ツナ	20g
白いりごま	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ2/3
サラダ油	小さじ1/2
にんにく	少々
ごま油	小さじ1/2

*作り方

- 豆腐はさいのめ切りにし、茹でて水を切っておく。
- ほうれん草は2cm、人参はせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ごま油を熱し、にんにくをこがさないように炒めて香りを出す。(B)
- ほうれん草、もやし、人参を茹でて冷やし、水を絞る。
- Aでドレッシングを作る。
- ボールに④、ツナ、白いりごま、⑤を合わせて混ぜる。①を加えて軽く混ぜ、味を調えて出来上がり。

※給食では西山産の豆腐を使って作っています。にんにくの香りが食欲をわかせてくれる、人気のあるサラダです。

※給食の量は少なめです。量と、お好みの味に調整をしてください。