



〔令和8年6月 こんだてひょう〕  
 しょうがっこう  
 小学校



信州新町学校給食共同調理場

TEL217-0595 fax217-0795

日	こんだてめい			しょくひんのしゅるいとほたらき					I類 たんぱく質 脂質 食塩相当量	れんらく
	しゅしゅく	おかず (しるもの・しゅさい・ふくさい)	ちやにくになるもの	からだのちようしをよくするもの		はたらくちからや たいおんになるもの				
				あか	みどり	きいろ				
1月	コッパパン	にんじんポターージュ とうふハンバーグ キャベツとみずなのサラダ	ベーコン 豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ みずな	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッパパン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター 米油	716 kcal 30.6 g 29.8 g 3.0 g	
2火	むぎごはん	ぶたにくともやしのスープ とりにくとこおりとうふのあげに あおじそあえ	豚もも肉 鶏もも肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな 青じそ粉	玉ねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	601 kcal 25.4 g 19.2 g 2.4 g	
3水	むぎごはん	【はとくちのけんこうこんだて】 きりぼしだいこんのみそしる ししゃものなんばんづけ つぼづけあえ	油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも(魚:丸ごと)	にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい えのきたけ 切干し大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	579 kcal 22.6 g 20.1 g 2.4 g	ししゃも 2び
4木	コッパパン	はくさいのそぼろスープ パンネマカロニのトマトソースいため えだまめサラダ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい コーン えのきたけ 玉ねぎ にんにく しめじ きゅうり キャベツ えだまめ	コッパパン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油	571 kcal 21.1 g 17.4 g 2.8 g	
5金	むぎごはん	うすくずじる じゃがぶたキムチ かんでんサラダ	鶏もも肉 みそ 豚かた肉	牛乳 寒天	にんじん みつば にら	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも はるさめ かたくり粉	米油 ごま油	580 kcal 23.2 g 15.3 g 2.1 g	
8月	コッパパン	【おはなしきゅうしゅく:にしのまじよがしんだ】 レタスのスープ ★おからのキッシュ コーンサラダ	鶏ささみ 鶏もも肉 おから たまご	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ えのきたけ レタス キャベツ コーン きゅうり	コッパパン かたくり粉 パン粉 砂糖	米油 バター	602 kcal 24.2 g 22.9 g 3.1 g	
9火	むぎごはん	わかめスープ ピビンバ キャベツのちゅうかあえ	かまぼこ 豚かた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にら こまつな	玉ねぎ えのきたけ にんにく だいずもやし キャベツ	麦ごはん 砂糖	ごま油 ごま 米油	562 kcal 22.7 g 19.5 g 2.5 g	
10水	むぎごはん	【にゅうばいこんだて】 まめまめみそしる いわしのかばやき いそかあえ	凍り豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 豆腐 いわし(魚)	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ 大根 長ねぎ しょうが もやし キャベツ	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	624 kcal 26.5 g 20.3 g 2.3 g	
11木	コッパパン	おまめのトマトスープ チキンロールむし だいこんのサラダ	鶏むね肉 大豆 鶏もも肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶詰 さやいんげん こまつな	玉ねぎ えのきたけ キャベツ 大根	コッパパン かたくり粉	米油	594 kcal 31.9 g 21.1 g 3.2 g	
12金	むぎごはん	【おはなしきゅうしゅく:11びきのねことへんなねこ】 こんにやくみそラーメンスープ ★ホキのチリソース かぶのあさづけ	豚かた肉 みそ ホキ(魚)	牛乳	にんじん かぶ(葉)	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ レモン汁 干しいたけ もやし 長ねぎ かぶ キャベツ 千切り大根漬	麦ごはん こんにやく かたくり粉 砂糖	米油 ごま	588 kcal 24.8 g 18.6 g 2.5 g	
15月	コッパパン	【おはなしきゅうしゅく:14びきのあさごはん】 ★きのこのスープ マカロニのクリームソース グリーンサラダ	鶏もも肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ 大根 コーン にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン マカロニ 小麦粉	米油 バター	571 kcal 22.1 g 18.0 g 2.4 g	
16火	むぎごはん	【しんまちランチ】 にしゃまはちくじる ぶたにくのしょうがいため ひとりむすめのサラダ	油揚げ たまご みそ 豚もも肉 大豆	牛乳	にんじん 赤パプリカ	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり	麦ごはん	米油 オリーブ油	624 kcal 30.4 g 21.6 g 2.4 g	
17水	むぎごはん	【おはなしきゅうしゅく:うめいいのたんじょうび】 おぶっこ ★あじのうめみそやき ひじきのいりに	油揚げ みそ あじ(魚) 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい 梅干し 干しいたけ	麦ごはん ほうとうめん こんにやく 砂糖	米油	566 kcal 27.7 g 15.5 g 2.9 g	
18木	コッパパン	おしむぎいりやさいスープ チキンフリッター レモンあえ	ベーコン 鶏むね肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃがいも おおむぎ(押麦) 小麦粉 砂糖	米油	635 kcal 28.7 g 21.7 g 2.8 g	
19金	むぎごはん	かきたまスープ ころころあつあげのカレーあんがらめ はるさめサラダ	たまご 厚揚げ 豚もも肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ コーン きゅうり キャベツ	麦ごはん かたくり粉 はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま	669 kcal 24.6 g 28.0 g 2.0 g	
22月	コッパパン	【たべてまなぼう!せかいのしゅくぶんか メキシコ】 ポソレふうスープ タコスのぐ いろいろサラダ	鶏むね肉 大豆 豚もも肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根 にん にく きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン じゃがいも 米粉 砂糖	米油	646 kcal 28.4 g 24.5 g 3.0 g	
23火	むぎごはん	ツナととうふのちゅうかに ちくわのにしゅくあげ もやしのおひたし	ツナ 豆腐 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 天ぷら粉	米油 ごま	662 kcal 29.8 g 23.2 g 3.0 g	ちくわ 2こ
24水	むぎごはん	キャベツのとんじる いなだのにしやまみそマヨネーズやき ごもくまめ	豚もも肉 みそ 大豆 いなだ(魚) さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ごぼう	麦ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	米油 ノエツグ マヨネーズ	655 kcal 30.3 g 24.7 g 2.2 g	
25木	きなこトースト	ラビオリスープ ポイルウインナー メロン	きなこ(大豆) ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	にんにく はくさい えのきたけ 玉ねぎ メロン	食パン グラニュー糖 砂糖 かたくり粉	バター	714 kcal 22.1 g 34.7 g 3.1 g	ウインナー 2ほん メロン 1/16きれ
26金	ポークカレー	かみかみかいそうサラダ てづくりあじさいゼリー	豚もも肉	牛乳 海藻 アガー	にんじん	にんにく しょうが しめじ 玉ねぎ コーン すりおろしりんご ごぼう キャベツ りんごジュース	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ナタデココ カクテルゼリー	米油 オリーブ油	633 kcal 18.9 g 19.0 g 3.1 g	
29月	コッパパン	パスタスープ スペインオムレツ フレンチサラダ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン パセリ	玉ねぎ エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり	コッパパン マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	597 kcal 23.3 g 21.1 g 2.8 g	
30火	むぎごはん	ワンタンスープ にくだんごのあまずあん キャベツのナムル	豚もも肉 鶏もも肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	玉ねぎ はくさい 干しいたけ キャベツ きゅうり にんにく	麦ごはん ワンタン パン粉 かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	661 kcal 25.5 g 25.8 g 2.0 g	にくだんご 2こ

※献立は都合により変更する場合があります



# 〔令和8年6月献立表〕

## 中学校



信州新町学校給食共同調理場 TEL217-0595 fax217-0795

日	献立名			食品の働きと分類						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 食塩相当量	連絡
	主食	牛乳	おかず (汁物・主菜・副菜)	血や肉になるもの		体の調子を良くするもの		働く力や体温になるもの			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1月	コッパパン	○	にんじんポタージュ 豆腐ハンバーグ キャベツとみずなのサラダ	ベーコン 豚もも肉 たまご 豆腐	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ みずな	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッパパン 小麦粉 パン粉 砂糖	バター 米油	871 kcal 36.1 g 34.8 g 3.9 g	
2火	麦ごはん	○	豚肉ともやしのスープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 青じそあえ	豚もも肉 鶏もも肉 凍り豆腐	牛乳	にんじん こまつな 青じそ粉	玉ねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	747 kcal 29.8 g 21.6 g 2.8 g	
3水	麦ごはん	○	【歯と口の健康献立】 切干し大根のみそ汁 ししゃもの南蛮漬け つぼ漬けあえ	油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも(魚:丸ごと)	にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい えのきたけ 切干し大根 長ねぎ キャベツ きゅうり	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油	719 kcal 25.7 g 22.3 g 2.7 g	ししゃも 2尾
4木	コッパパン	○	白菜のそぼろスープ ペンネマカロニのトマトソース炒め えだまめサラダ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい コーン えのきたけ 玉ねぎ にんにく しめじ きゅうり キャベツ えだまめ	コッパパン マカロニ 砂糖	オリーブ油 米油	714 kcal 25.6 g 20.4 g 3.6 g	
5金	麦ごはん	○	うすくず汁 じゃが豚キムチ 寒天サラダ	鶏もも肉 みそ 豚かた肉	牛乳 寒天	にんじん みつば にら	玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	麦ごはん じゃがいも はるさめ かたくり粉	米油 ごま油	724 kcal 27.0 g 16.9 g 2.5 g	
8月	コッパパン	○	【おはなし給食:西の魔女が死んだ】 レタスのスープ ★おからのキッシュ コーンサラダ	鶏ささみ 鶏もも肉 おから たまご	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ えのきたけ レタス キャベツ コーン きゅうり	コッパパン かたくり粉 パン粉 砂糖	米油 バター	731 kcal 28.4 g 26.6 g 3.8 g	
9火	麦ごはん	○	わかめスープ ビビンバ キャベツの中華あえ	かまぼこ 豚かた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にら こまつな	玉ねぎ えのきたけ にんにく だいずもやし キャベツ	麦ごはん 砂糖	ごま油 ごま 米油	713 kcal 27.5 g 23.2 g 3.2 g	
10水	麦ごはん	○	【入梅献立】 豆まめみそ汁 いわしのかば焼き 磯香あえ	凍り豆腐 油揚げ 豆腐 みそ 豆腐 いわし(魚)	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ 大根 長ねぎ しょうが もやし キャベツ	麦ごはん かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	773 kcal 29.7 g 23.5 g 2.7 g	
11木	コッパパン	○	お豆のトマトスープ チキンロール蒸し 大根のサラダ	鶏むね肉 鶏ロール 鶏もも肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶詰 さやいんげん こまつな	玉ねぎ えのきたけ キャベツ 大根	コッパパン かたくり粉	米油	720 kcal 37.0 g 23.8 g 3.7 g	
12金	麦ごはん	○	【おはなし給食:11ぴきのねことへんなねこ】 こんにやくみそラーメンスープ ★ホキのチリソース かぶの浅漬け	豚かた肉 みそ ホキ(魚)	牛乳	にんじん かぶ(葉)	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ レモン汁 干しいたけ もやし 長ねぎ かぶ キャベツ 千切り大根漬け	麦ごはん こんにやく かたくり粉 砂糖	米油 ごま	734 kcal 29.5 g 20.8 g 3.0 g	
15月	コッパパン	○	【おはなし給食:14ひきのあさごはん】 ★きのこのスープ マカロニのクリームソース グリーンサラダ	鶏もも肉	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ しめじ エリンギ 大根 コーン にんにく キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン マカロニ 小麦粉	米油 バター	702 kcal 26.1 g 20.8 g 3.0 g	
16火	麦ごはん	○	【しんまちランチ】 西山はちく汁 豚肉のしょうが炒め ひとりむすめのサラダ	油揚げ たまご みそ 豚もも肉 大豆	牛乳	にんじん 赤パプリカ	たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり	麦ごはん	米油 オリーブ油	779 kcal 35.9 g 24.4 g 2.9 g	
17水	麦ごはん	○	【おはなし給食:うめじいのたんじょうび】 おぶっこ ★あじの梅みそ焼き ひじきの炒り煮	油揚げ みそ あじ(魚) 大豆 さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	玉ねぎ はくさい 梅干し 干しいたけ	麦ごはん ほうとうめん こんにやく 砂糖	米油	708 kcal 32.8 g 17.1 g 3.3 g	
18木	コッパパン	○	押し麦入り野菜スープ チキンフリッター レモンあえ	ベーコン 鶏むね肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり レモン汁	コッパパン じゃがいも おおむぎ(押麦) 小麦粉 砂糖	米油	773 kcal 33.7 g 24.9 g 3.4 g	
19金	麦ごはん	○	かき玉スープ ころころ厚揚げのカレーあんがらめ はるさめサラダ	たまご 厚揚げ 豚もも肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ コーン きゅうり キャベツ	麦ごはん かたくり粉 はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま	800 kcal 26.7 g 29.7 g 2.3 g	
22月	コッパパン	○	【食べて学ぼう!世界の食文化 メキシコ】 ポソレ風スープ タコスの具 いろどりサラダ	鶏むね肉 大豆 豚もも肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんにく きゅうり 紫たまねぎ コーン レモン汁	コッパパン じゃがいも 米粉 砂糖	米油	908 kcal 40.2 g 36.2 g 3.8 g	
23火	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 ちくわの二色揚げ もやしのおひたし	ツナ 豆腐 ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ もやし キャベツ	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 天ぷら粉	米油 ごま	807 kcal 34.0 g 26.5 g 3.5 g	ちくわ 2個
24水	麦ごはん	○	キャベツの豚汁 いなだの西山みそマヨネーズ焼き 五目豆	豚もも肉 みそ 大豆 いなだ(魚) さつま揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ごぼう	麦ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖	米油 ノエッグ マヨネーズ	811 kcal 35.8 g 28.3 g 2.6 g	
25木	きなこトースト	○	ラビオリスープ ポイルウイナー メロン	きなこ(大豆) ウイナー	牛乳	にんじん こまつな	にんにく はくさい えのきたけ 玉ねぎ メロン	食パン グラニュー糖 砂糖 かたくり粉	バター	896 kcal 27.1 g 44.3 g 3.9 g	ウイナー 3本 メロン 1/16切れ
26金	ポークカレー	○	かみかみ海藻サラダ 手作りあじさいゼリー	豚もも肉	牛乳 海藻 アガー	にんじん	にんにく しょうが しめじ 玉ねぎ コーン すりおろしりんご ごぼう キャベツ りんごジュース	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ナタデココ カクテルゼリー	米油 オリーブ油	785 kcal 22.1 g 21.4 g 3.8 g	
29月	コッパパン	○	パスタスープ スペインオムレツ フレンチサラダ	たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン パセリ	玉ねぎ エリンギ えのきたけ キャベツ きゅうり	コッパパン マカロニ じゃがいも 砂糖	米油	728 kcal 27.0 g 24.3 g 3.6 g	
30火	麦ごはん	○	ワンタンスープ 肉団子の甘酢あん キャベツのナムル	豚もも肉 鶏もも肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん にら こまつな	玉ねぎ はくさい 干しいたけ キャベツ きゅうり にんにく	麦ごはん ワンタン パン粉 かたくり粉 砂糖	ごま油 米油	821 kcal 30.0 g 29.7 g 2.3 g	肉団子 2個

# 6月 食育だより



長野市信州新町学校給食共同調理場

今月の目標

- ・清潔な食事をしよう
- ・よくかんで食べよう
- ・歯や骨を丈夫にしよう

## 未来へつながる「食」を考えよう

私たちが生きていくうえで、欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に、いきいきと過ごすためには、「何をどのように食べるか」がとても重要です。また、これからも安心して食べることができるように、いろいろな視点から未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は、国が定めた「食育月間」です。これを機会に、食べることについて振り返って、日々の食事を考えてみませんか？

### ●自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

### ●食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

## おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

### 健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------



## 食べて学ぼう！世界の食文化！



給食で世界の国の料理を提供し、食を含めた各国の文化を紹介する取組です。今回はメキシコの「タコスの具」です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

タコスは、メキシコを代表する料理の一つで、とうもろこしの粉を薄くのばして焼いた生地「トルティーヤ」に、肉や野菜などさまざまな具やソースを包んで食べる料理です。給食では、肉や玉ねぎを炒め、トマトケチャップやチリパウダーで味付けをした「タコスの具」を作ります。チリパウダーに入っているトウガラシは、メキシコ料理にかかせません。爪くらい小さなものから、手のひらくらい大きなものまであります。色は赤、黄、緑など様々です。辛いものだけでなく、甘みが強いものもあり、料理によって使い分けます。



### ●メキシコ合衆国ってどんな国？



- ◆首都: メキシコシティ
- ◆面積: 約196万平方km (日本の約5倍の広さ)
- ◆人口: 約1億2,601万人

メキシコは、オルメカ、マヤ、アステカといった文明が栄えた地で、当時を伝える遺跡がたくさん残っています。

また、ストリートサッカーが盛んで、未来のスターを夢見ている子がたくさんいます。今年のサッカーワールドカップは、6月11日から7月19日に、メキシコ・アメリカ・カナダの3カ国で開催され、48チームが出場します。

### 給食の献立から

#### タコスの具

本来はトルティーヤにはさみますが、今回はパンといっしょに食べます。

※材料	炒め油	小さじ1
〔可食部4人分〕	にんにく	4g
	玉ねぎ	200g
	豚ひき肉	200g
	赤ワイン	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	トマトケチャップ	30g
	中濃ソース	25g
	しょうゆ	小さじ1
	塩・こしょう	少々
	チリパウダー	少々
米粉	小さじ1強	
	(または小麦粉)	

#### ※作り方

- ①にんにく、玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りがたったら玉ねぎを入れてじっくりと炒め、透明になってきたらひき肉を入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら、赤ワイン・砂糖・トマトケチャップ・中濃ソース・しょうゆ・チリパウダーを入れて煮込む。
- ④塩・こしょうで味をととのえてから、米粉(または小麦粉)を振り入れ、かき混ぜながら加熱して、とろみをつける。

※チリパウダーは、お好みで量を加減してください。  
※給食用の分量になっていますので、量を変えて作ってください。