



# 6月分学校給食献立表

美里町立美里中学校

給食目標：よくかんで食べよう

6月9日(火) ・ 生徒会による「世界の食べ物 給食リクエストアンケート」より【ボロネーゼ】を取り入れました！

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
<p>1 よくかむ食品 切り干し大根</p> <p>切り干しのスタミナ丼の具</p> <p>ごはん 鶏肉のはちみつ焼き キャベツのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>2 手作り青のりポテト</p> <p>ごまドレッシング和え</p> <p>青のりポテト ミートボールスープ</p> <p>牛乳</p> <p>フラワーロールパン</p>	<p>3 カレー味の肉じゃが</p> <p>即席漬け</p> <p>ごはん 白ごまつねみそだれ カレー肉じゃが</p> <p>牛乳</p>	<p>4 よくかむ食品 ごぼう</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>ごはん あじのみりんしょうゆ焼き 春雨スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>5 よくかむと、食べすぎを防ぐ！</p> <p>三色和え</p> <p>地粉うどん</p> <p>かきあげ わかめうどん汁</p> <p>牛乳</p>
<p>8 よくかむ食品 たけのこ</p> <p>ナムル</p> <p>ごはん 春巻き 八宝菜</p> <p>牛乳</p>	<p>9 世界の料理:イタリア ボロネーゼ</p> <p>コールスロー</p> <p>鶏と野菜のフリット</p> <p>ボロネーゼ</p> <p>牛乳</p> <p>ディニッシュパン</p>	<p>10 よくかむと、味がよくわかる！</p> <p>おひたし</p> <p>ごはん 鶏のレモンソース 玉ねぎのみそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>11 よくかむと、記憶力を高める！</p> <p>ソイ丼の具</p> <p>ごはん しゅうまい 中華スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>12 よくかむと、言葉の発音はつきり！</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>コッペパンスライス</p> <p>フランクのトマトソース パンプキンスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>15 よくかむと、虫歯を予防する！</p> <p>もやしのピリッと漬</p> <p>ごはん 鶏のごまみそ焼き 厚揚げとキャベツの旨煮</p> <p>牛乳</p>	<p>16 よくかむ食品 いか</p> <p>かみかみサラダ</p> <p>ブルーベリーカップケーキ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳</p> <p>クロワッサン</p>	<p>17 よくかむ食品 鶏肉</p> <p>おかか和え</p> <p>ごはん 鶏天の甘辛だれ 沢煮椀</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきのり</p>	<p>18 よくかむと、運動能力アップ！</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>麦ごはん コーンフライ 天キンカレー</p> <p>牛乳</p>	<p>19 パンにジャムをぬって食べよう</p> <p>きのこサラダ</p> <p>食パン いちごジャム</p> <p>ハンバーグ オニオンソース アルファベットスープ</p> <p>牛乳</p>
<p>22 ししゃもはカルシウムが豊富</p> <p>ツナとひじきのサラダ</p> <p>ごはん ししゃもフライ カレー豆腐</p> <p>牛乳</p>	<p>23 よくかむと、リラックスできる！</p> <p>彩りサラダ</p> <p>オムレツ デミソース クラムチャウダー</p> <p>牛乳</p> <p>バターロール</p>	<p>24 よくかむ食品 きゅうり</p> <p>きゅうりの香り漬け</p> <p>わかめごはん レバーの揚げ煮 すまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>25 26</p> <p>学校総合体育大会 郡市予選会</p>	
<p>29 よくかむ食品 こんにゃく</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>ごはん さばの辛みそ焼き けんちん汁</p> <p>牛乳</p>	<p>30 よくかんで食べましたか？</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>チキンのフレーク焼き</p> <p>オニオンスープ</p> <p>牛乳</p> <p>ツイストパン</p>	<p>6月4～10日は「歯と口の健康週間」です</p> <p>歯と口の健康には、よくかんで食べるということが大切です。この週間は、かみごたえのある食べものがたくさん登場します。よくかんで食べましょう。</p>		



太文字の食材は、美里町産の食材を予定しています。

[ 令和8年度6月分 学校給食献立表 ]

Table with 5 columns: 日, 献立名, 赤の仲間 (血や肉になる), 黄の仲間 (熱や力の元になる), 緑の仲間 (体の調子を整える), and 1人あたりたんぱく質. Rows include meals like 1月 1日, 2日, 3日, 4日, 5日, 8日, 9日, 10日, 11日, 12日, 15日, 16日, 17日.

Table with 5 columns: 日, 献立名, 赤の仲間 (血や肉になる), 黄の仲間 (熱や力の元になる), 緑の仲間 (体の調子を整える), and 1人あたりたんぱく質. Rows include meals like 18日 木, 19日 金, 22日 月, 23日 火, 24日 水, 29日 月, 30日 火.

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

6月16日の献立

かみかみサラダ

～材料～ 4人分

- ・大根(せん切り)...120g
・きゅうり(せん切り)...40g
・にんじん(せん切り)...40g
・さきいか...20g
・ハム(せん切り)...20g

- ☆しょうゆ...小さじ2
☆酢...小さじ2
☆塩...0.4g
☆砂糖...小さじ1/2
☆ごま油...小さじ1/3
☆いりごま...小さじ1/2

①せん切りにした野菜と、ハム、いかをさっと茹でる。冷蔵庫で冷やしておく。

②①と☆の調味料を合わせる。

～できあがり！～



学校では、調味料も煮立てています。

