

# 令和7年 6月のきゅうしょくこんだて

Aブロック  高山市学校給食センター

| 月曜日   | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日  |
|---|--|---|---|--|
| <b>2</b><br>ブロッコリーソテー<br>ヨーグルトあえ<br>ソフト麺ミートソース<br>黒パン<br>エネルギー(kcal) 小 708 中 928<br>塩分(g) 小 1.8 中 2.3           | <b>3</b><br>さわやかサラダ<br>ホホのマヨネーズ焼き<br>コーンメスープ<br>黒パン<br>エネルギー(kcal) 小 607 中 761<br>塩分(g) 小 2.5 中 3.2                  | <b>4</b><br>果汁グミ<br>かみかみソテー<br>いかメンチカツ<br>むぎごはん<br>白みそ汁<br>かみかみメニュー<br>エネルギー(kcal) 小 623 中 803<br>塩分(g) 小 1.8 中 2.3 | <b>5</b><br>えびのから揚げ<br>さわにわん<br>シャキシャキそぼろ丼<br>エネルギー(kcal) 小 587 中 756<br>塩分(g) 小 1.9 中 2.4                    | <b>6</b><br>切干大根のごまあえ<br>鶏肉の香味焼き<br>むぎごはん<br>のっぺい汁<br>エネルギー(kcal) 小 614 中 774<br>塩分(g) 小 1.8 中 2.2       |
| <b>9</b><br>さくらんぼゼリー<br>うま煮<br>コロッケ<br>なめこんぶうどん<br>減塩の日<br>エネルギー(kcal) 小 616 中 800<br>塩分(g) 小 1.7 中 2.2         | <b>10</b><br>アスパラソテー<br>鶏肉のアップルソースかけ<br>コーンスープ<br>米粉入りパン<br>エネルギー(kcal) 小 696 中 867<br>塩分(g) 小 2.6 中 3.3             | <b>11</b><br>ブロッコリーの中華あえ<br>いか天の薬味ソースかけ<br>みそワンタンスープ<br>むぎごはん<br>エネルギー(kcal) 小 613 中 777<br>塩分(g) 小 2.2 中 2.6       | <b>12</b><br>おひたし<br>豚肉のしょうが焼き<br>むぎごはん<br>豆腐のみそ汁<br>エネルギー(kcal) 小 597 中 758<br>塩分(g) 小 2.0 中 2.4             | <b>13</b><br>ゆかりあえ<br>焼きししゃも小2・中3<br>むぎごはん<br>じゃがいものカレー煮<br>エネルギー(kcal) 小 628 中 818<br>塩分(g) 小 1.8 中 2.3 |
| <b>16</b><br>海藻サラダ<br>揚げきょうざ小2・中3<br>しょうゆラーメン<br>エネルギー(kcal) 小 590 中 764<br>塩分(g) 小 2.4 中 3.1                   | <b>17</b><br>コールスローサラダ<br>ハンバーグ<br>食パン<br>ABCスープ<br>エネルギー(kcal) 小 602 中 757<br>塩分(g) 小 2.9 中 3.7                     | <b>18</b><br>れんこんのきんぴら<br>さばのしょうがたれ<br>むぎごはん<br>豚汁<br>エネルギー(kcal) 小 684 中 869<br>塩分(g) 小 1.8 中 2.2                  | <b>19</b><br>グリーンサラダ<br>フルーツのゼリーあえ<br>カレーライス<br>エネルギー(kcal) 小 655 中 854<br>塩分(g) 小 1.5 中 2.0                  | <b>20</b><br>五目野菜いため<br>鶏肉のみそ焼き<br>むぎごはん<br>かきたま汁<br>エネルギー(kcal) 小 631 中 794<br>塩分(g) 小 2.3 中 2.8        |
| <b>23</b><br>メロン<br>五百きんぴら<br>あじフリッター小2・中3<br>みそうどん<br>季節の味 メロン<br>エネルギー(kcal) 小 643 中 839<br>塩分(g) 小 1.9 中 2.5 | <b>24</b><br>もやしソテー<br>チキンカツ<br>コッパン<br>ボークビーンズ<br>エネルギー(kcal) 小 630 中 805<br>塩分(g) 小 2.7 中 3.5                      | <b>25</b><br>小松菜サラダ<br>鶏肉の照り焼き<br>むぎごはん<br>みそけんちん汁<br>エネルギー(kcal) 小 615 中 775<br>塩分(g) 小 1.9 中 2.4                  | <b>26</b><br>切干大根煮<br>豚肉のかりん揚げ<br>むぎごはん<br>美女もち汁<br>飛騨の味 美女もち<br>エネルギー(kcal) 小 695 中 886<br>塩分(g) 小 1.9 中 2.3 | <b>27</b><br>ひじきサラダ<br>さわらの梅みそ焼き<br>むぎごはん<br>ぶのすまし汁<br>エネルギー(kcal) 小 582 中 732<br>塩分(g) 小 2.5 中 3.1      |
| <b>30</b><br>キャベツソテー<br>かぼちゃひき肉フライ<br>ソフト麺カレーソース<br>エネルギー(kcal) 小 699 中 929<br>塩分(g) 小 1.8 中 2.4                | 歯と口の健康のために<br>よくかもう！<br>一口30回<br> |   |   |  |

※高山市では、給食の食材にかかる費用の1/3を市が助成しています。  
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループの一部助成を受けています。  
 ※牛乳は毎日つきます。農林水産省の一部助成を受けています。  
 ※食材の購入等により献立が変更になることがあります。  
 ※学校給食の栄養量の基準

エネルギー：小学校650kcal 中学校830kcal  
 塩分：小学校2.0g 中学校2.5g

業者配送

6月旬の食材  
 たまねぎ きゅうり  
 アスパラガス 枝豆  
 さくらんぼ など  
 給食にも登場します。

♪ 歯と口の健康週間 6月4日～10日 ♪

6月4日は、6(む)4(し)と読めることから日本歯科医師会が、「虫歯予防デー」を実施していました。その後、歯や口の健康を見直す1週間として、6月4日から10日が「歯と口の健康週間」に定められました。

いつまでも歯と口の健康を保つためには、よくかんで食べるのが大切です。よくかんで食べることを意識できるよう、6月4日には、かみごたえのある食材をたくさん使った「かみかみメニュー」を提供します。給食だけでなく、家庭でもかむことが意識できるよう、かみごたえのある食材を意識的に食事に取り入れましょう。もちろん、食後の歯みがきも大切にしてください。