

令和8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
1 ブロッコリーのサラダ ヨーグルトあみ ソフト麺 ナポリタンソース エネルギー(kcal) 小 628 中 845 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	2 アスパラ サラダ 鶏肉のバベキューソース コッパパン コンスープ 季節の味 アスパラ エネルギー(kcal) 小 684 中 880 塩分(g) 小 2.5 中 3.3	3 果汁グミ:ぶどう 揚げ出し豆腐 (小1・中2) つま煮 じゃがいものみそ汁 むぎごはん エネルギー(kcal) 小 598 中 779 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	4 おひたし 鶏肉のレモン煮 (小1・中2) むぎごはん けんちん汁 エネルギー(kcal) 小 594 中 771 塩分(g) 小 1.9 中 2.4	5 ひじきのカレー炒め さわらの梅みそ焼き むぎごはん ゆばのすまし汁 行事食 入梅 エネルギー(kcal) 小 553 中 699 塩分(g) 小 2.4 中 3.0
8 ホワイトミニ こぼろのたまごあえ いももち (小2・中2) わかめうどん エネルギー(kcal) 小 660 中 798 塩分(g) 小 2.2 中 2.7	9 りんごジャム グリーンサラダ 白身魚フリッター (小2・中3) 食パン エルテンスープ W杯メニュー オランダ エネルギー(kcal) 小 642 中 827 塩分(g) 小 2.3 中 3.1	10 つくねのこうじだれ (小3・中3) きんぴらごぼう むぎごはん 白みそ汁 エネルギー(kcal) 小 633 中 772 塩分(g) 小 2.4 中 2.8	11 海藻サラダ オムレツ カレーライス エネルギー(kcal) 小 599 中 771 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	12 切干大根煮 さばのみそ焼き むぎごはん ぶのすまし汁 エネルギー(kcal) 小 578 中 735 塩分(g) 小 2.3 中 2.9
15 さくらんぼゼリー パンサンス 揚げキューザ (小2・中3) タンメン (中華麺) 季節の味 さくらんぼ エネルギー(kcal) 小 638 中 823 塩分(g) 小 2.4 中 3.2	16 アスパラ ソテー 鶏肉のハリッサソース 黒パン クスクススープ W杯メニュー チュニジア エネルギー(kcal) 小 584 中 748 塩分(g) 小 2.2 中 2.9	17 ゆかりあえ いわしの天ぷら むぎごはん 豚汁 エネルギー(kcal) 小 553 中 721 塩分(g) 小 1.5 中 1.9	18 ひじきの炒め煮 揚げ豚のトマトだれ むぎごはん のっぺい汁 飛騨の味 トマト エネルギー(kcal) 小 596 中 774 塩分(g) 小 1.8 中 2.3	19 れんこん きんぴら 鶏肉の香味焼き むぎごはん たまねぎのみそ汁 季節の味 たまねぎ エネルギー(kcal) 小 589 中 771 塩分(g) 小 2.0 中 2.5
22 肉団子の甘酢だれ (小3・中4) もやしソテー ソフト麺 中華あんかけ エネルギー(kcal) 小 676 中 878 塩分(g) 小 2.1 中 2.7	23 チョコパテ ブロッコリー ソテー あじのレモン煮 胚芽パン コメソメスープ エネルギー(kcal) 小 660 中 826 塩分(g) 小 2.6 中 3.3	24 切干大根の中華あえ コーンシューマイ (小2・中3) むぎごはん マーボー豆腐 エネルギー(kcal) 小 615 中 812 塩分(g) 小 2.5 中 3.2	25 小えびのから揚げ ビーフンスープ ガバオライス エネルギー(kcal) 小 555 中 716 塩分(g) 小 2.2 中 2.8	26 オレンジ にんじん しりしり 豚肉のしょうが焼き むぎごはん もずくのみそ汁 岐阜を味わう日(にんじん) エネルギー(kcal) 小 588 中 741 塩分(g) 小 1.9 中 2.4
29 歯ごたえサラダ コーンマフィン 五目うどん コンクール入賞メニュー エネルギー(kcal) 小 559 中 683 塩分(g) 小 2.2 中 2.6	30 ほうれん草 ソテー チキンナゲット (小2・中3) バター コッパパン ミネストローネ コンクール入賞メニュー エネルギー(kcal) 小 604 中 780 塩分(g) 小 2.8 中 3.7	※高山市では学校給食費を無償化しています。 ※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。 ※「岐阜を味わう日」は「学校給食県産農産物導入促進支援事業」により県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 メロン など

給食にも登場します。

6月は食育月間です

未来を担う子どもたちの健やかな成長を支えるため、学校では食育に取り組んでいます。ただ、食育は学校や子どもだけのものではありません。ご家庭や地域において、すべての世代で取り組んでほしいものです。まずは身近なことから意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

- 家族で「食育だより」を読む
- 3食しっかり食べる
- 食事の挨拶をする
- 一緒に買い物に行く
- 食品の栄養成分表示を確認する
- 食に関わる体験活動をする
- 親子で料理をする