令和8年度 6月給食こんだてよていひょう

6/4~6/10 歯と口の健康週間

高山市学校一之宮給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 かおりあえ ぶたにくとこうやどうふのあげに 牛乳 むぎごはん　しろみそしる	**2** アスパラソテー にこみハンバーグ 牛乳 しょくパン　ブルーベリージャム キャベツとベーコンのスープ 飛騨の味　グリーンアスパラ	**3** キャベツのごまあえ とりにくのレモンに （小1個、中2個） 牛乳 むぎごはん　ぐだくさんみそしる	**4** こまつなのおひたし あつあげのおこのみやき （小1個・中2個） 牛乳 さくらんぼゼリー　にくうどん	**5** のりずあえ とりにくのこうみやき 牛乳 グミ むぎごはん　なめこのみそしる 飛騨の味　なめこ
エネルギー(kcal)　小 593　中 693 塩　分　(g)　小 1.6　中 3.3	エネルギー(kcal)　小 554　中 693 塩　分　(g)　小 2.6　中 3.3	エネルギー(kcal)　小 602　中 767 塩　分　(g)　小 1.4　中 1.8	エネルギー(kcal)　小 639　中 828 塩　分　(g)　小 2.0　中 2.7	エネルギー(kcal)　小 600　中 757 塩　分　(g)　小 1.7　中 2.0
8 はるさめサラダ ショーロンポウ （小低1・小3以上2・中3） 牛乳 むぎごはん　マーボーどうふ	**9** ブロッコリーのソテー 牛乳 こざかな きなこあげパン　ポークビーンズ	**10** きゅうりのしょうがあえ いわしのうめに （小1・中2） 牛乳 むぎごはん　さわにわん	**11** ひじきサラダ チョコタフィ 牛乳 オレンジ ソフトめんのトマトソース	**12** ヨーグルトあえ 牛乳 キムチぶたどん　わかめスープ
エネルギー(kcal)　小 710　中 945 塩　分　(g)　小 1.9　中 2.5	エネルギー(kcal)　小 657　中 834 塩　分　(g)　小 2.3　中 2.9	エネルギー(kcal)　小 542　中 726 塩　分　(g)　小 1.9　中 2.7	エネルギー(kcal)　小 663　中 911 塩　分　(g)　小 1.9　中 2.4	エネルギー(kcal)　小 581　中 774 塩　分　(g)　小 1.5　中 1.9
15 きりぼしのおひたし ぶたにくのアップルがけソース 牛乳 むぎごはん　たまねぎのみそしる	**16** ほうれんそうのごまドレあぶりやきチキン 牛乳 オレンジ くろパン　パンプキンスープ	**17** ほねぶとあえ にじますのあげに 牛乳 むぎごはん　ひじょもちのすましじる 「岐阜を味わう日」	**18** アスパラサラダ だいずのおとしあげ 牛乳 ヨーグルト なめこんぶうどん 「岐阜を味わう日」	**19** もやしのごまずあえ さばのうめみそやき 牛乳 むぎごはん　こもどうふのすましじる 小学校なし
エネルギー(kcal)　小 529　中 974 塩　分　(g)　小 1.5　中 1.8	エネルギー(kcal)　小 652　中 821 塩　分　(g)　小 2.2　中 2.8	エネルギー(kcal)　小 553　中 729 塩　分　(g)　小 1.1　中 1.3	エネルギー(kcal)　小 638　中 827 塩　分　(g)　小 1.8　中 2.2	エネルギー(kcal)　小 546　中 694 塩　分　(g)　小 1.5　中 1.8
22 かいそうサラダ れんこんチップス 牛乳 チキンカレー	**23** せんぎりポテトあえ とりにくのハニーマスタードやき 牛乳 オレンジ はいがパン　まめいりミネストローネ	**24** ごぼうサラダ とうふのさんしょうみそかけ （小1個・中2個） 牛乳 むぎごはん　たぬきじる 飛騨の味　山椒（さんしょう）	**25** フレンチサラダ だいずとこざかなのあげに 牛乳 オレンジ ソフトめんのミートソース	**26** はりはりづけ ぶたにくのスタミナやき 牛乳 むぎごはん　こまつなのみそしる
エネルギー(kcal)　小 591　中 769 塩　分　(g)　小 2.2　中 2.8	エネルギー(kcal)　小 660　中 830 塩　分　(g)　小 2.4　中 3.0	エネルギー(kcal)　小 611　中 789 塩　分　(g)　小 1.5　中 1.9	エネルギー(kcal)　小 643　中 841 塩　分　(g)　小 1.8　中 2.3	エネルギー(kcal)　小 549　中 700 塩　分　(g)　小 1.5　中 1.9
29 だいこんのあさづけ あじのフリッター （小2・中3） 牛乳 むぎごはん　にくじゃが 季節の味　あじ	**30** キャベツのさっぱりサラダ かぼちゃココット 牛乳 ヨーグルト（中のみ） バターパン　ABCスープ	6月は食育月間です！	※高山市では学校給食費を無償化しています。 ※学校給食は「学校給食地消地産推進事業」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	
エネルギー(kcal)　小 665　中 887 塩　分　(g)　小 1.5　中 1.9	エネルギー(kcal)　小 613　中 839 塩　分　(g)　小 2.1　中 2.9			

おうちでつくってみよう　～給食メニューから～

◆骨太あえ◆

〈　材料（４人分）　〉

- 小松菜・・・・200ｇ
- きゅうり・・・50ｇ
- きくらげ　生・１５ｇ
- チーズ・・・・１個
- しらすぼし・・お好みで
- 三温糖・・・大さじ1
- こいくちしょうゆ・大さじ1
- 酢・・・・・小さじ2
- ごま油・・・小さじ1

カルシウムの多い小松菜、チーズ、しらすぼしと一緒に、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれるきくらげを合わせたあえものです。

〈　作り方（４人分）　〉

①小松菜は食べやすい大きさに切る、きゅうりは輪切りにする。
　きくらげは千切りにする。
②チーズは細かいさいの目に切る。
③沸騰したお湯に、小松菜→きくらげ→きゅうりの順に入れる。
　ゆであがったら、水に入れて冷やししっかり水気をしぼる。
　（きゅうりをゆですぎないようにする）
④ ✿ の調味料を合わせてドレッシングを作る。
⑤③の野菜、チーズ、しらすぼし、ドレッシングを混ぜ合わせる。