

# 令和8年6月の給食献立表



古川国府給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p><b>1</b></p> <p>パンサンスー 揚げぎょうざ (小2/中3個)</p> <p>むぎごはん 豆腐の中華煮</p> <p>★外国の料理 中国★</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 659/1.7 中熱量Kcal/塩分g 841/2.1</p>	<p><b>2</b></p> <p>おひたし 豚肉のたつた揚げ</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>むぎごはん すまし汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 645/1.8 中熱量Kcal/塩分g 781/2.2</p>	<p><b>3</b></p> <p>カラフルサラダ きなこタフィ</p> <p>オレンジ</p> <p>シーフードソース</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 649/1.3 中熱量Kcal/塩分g 857/1.6</p>	<p><b>4</b></p> <p>五目納豆 いわしの梅煮</p> <p>むぎごはん 昆布汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 608/1.9 中熱量Kcal/塩分g 725/2.1</p>	<p><b>5</b></p> <p>小松菜サラダ かぼちゃのココット焼き</p> <p>コッパン ミネストローネ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 576/3.1 中熱量Kcal/塩分g 720/3.9</p>
<p>6月は食育月間です。毎日元気に過ごすために、毎日の食事の大切さやマナーについて考えてみましょう。</p>				
<p><b>8</b></p> <p>切り干し大根のサラダ さけのレモン風味</p> <p>むぎごはん 白菜の</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 544/2.0 中熱量Kcal/塩分g 670/2.4</p>	<p><b>9</b></p> <p>五目きんぴら 鶏肉の照り焼き</p> <p>豆乳 パンナコッタ</p> <p>むぎごはん まいたけの</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 658/1.8 中熱量Kcal/塩分g 792/2.2</p>	<p><b>10</b></p> <p>海そうサラダ 焼きししゃも (小2/中3本)</p> <p>むぎごはん 肉じゃが</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 598/2.0 中熱量Kcal/塩分g 755/2.5</p>	<p><b>11</b></p> <p>フルーツゼリーあえ スイートコーンフライ</p> <p>ポークカレーライス</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 720/2.1 中熱量Kcal/塩分g 862/2.5</p>	<p><b>12</b></p> <p>アメリカンサラダ 煮込みハンバーグ</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>食パン コンソメスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 623/3.6 中熱量Kcal/塩分g 775/4.5</p>
<p>牛乳が毎日給食に出る理由は、「みなさんの成長に欠かせないカルシウムがたくさん入っているからです。」</p>				
<p><b>15</b></p> <p>ほうれん草のゴマドレッシングサラダ 鶏肉と厚揚げの揚げ煮</p> <p>むぎごはん なすのみそ汁</p> <p>★岐阜県の食材★ほうれん草★</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 612/1.8 中熱量Kcal/塩分g 752/2.1</p>	<p><b>16</b></p> <p>わかめとツナのサラダ チヂミ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ピビンバ</p> <p>★外国の料理 韓国★</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 650/2.5 中熱量Kcal/塩分g 790/3.0</p>	<p><b>17</b></p> <p>大根サラダ 豚肉コロッケ</p> <p>オレンジ</p> <p>五目うどん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 600/2.3 中熱量Kcal/塩分g 740/2.8</p>	<p><b>18</b></p> <p>ナッツあえ さばのごまだれ焼き</p> <p>むぎごはん 赤だしみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 596/2.0 中熱量Kcal/塩分g 759/2.4</p>	<p><b>19</b></p> <p>大豆とツナのサラダ バーベキューチキン</p> <p>黒パン ABCスープ</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 597/2.9 中熱量Kcal/塩分g 729/3.7</p>
<p>6月に使用しているほうれん草は、岐阜県産のものを使っています。味わって食べましょう。</p>				
<p><b>22</b></p> <p>ほうれん草ののり酢あえ 豚肉のしょうが焼き</p> <p>むぎごはん かき卵汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 625/2.1 中熱量Kcal/塩分g 768/2.6</p>	<p><b>23</b></p> <p>ハリハリづけ あじフライ</p> <p>むぎごはん 豚汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 570/1.9 中熱量Kcal/塩分g 700/2.2</p>	<p><b>24</b></p> <p>ナムル 肉シューマイ (小2/中3個)</p> <p>白ごまタンメン</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 645/2.8 中熱量Kcal/塩分g 744/3.4</p>	<p><b>25</b></p> <p>パンパンジーサラダ 小魚とアーモンドのあめがらめ</p> <p>豚キムチ丼</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 615/1.8 中熱量Kcal/塩分g 760/2.1</p>	<p><b>26</b></p> <p>ひじきのツナマヨサラダ 揚げ豆腐のごまだれ (小1/中2個)</p> <p>チーズ</p> <p>むぎごはん 沢煮わん</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 642/2.3 中熱量Kcal/塩分g 782/2.6</p>
<p>よく噛むことは、歯やあごを強くするためにも大切です。ひと口20〜30回噛めるとよいですね。</p>				
<p><b>29</b></p> <p>五色サラダ 高野豆腐と豚肉の揚げ煮</p> <p>むぎごはん あさりのみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 600/2.1 中熱量Kcal/塩分g 745/2.3</p>	<p><b>30</b></p> <p>キャベツのおかかあえ 鶏肉の香り焼き</p> <p>むぎごはん 大根のみそ汁</p> <p>小熱量Kcal/塩分g 580/2.0 中熱量Kcal/塩分g 706/2.4</p>	<p><b>今月の旬の食材</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれん草</li> <li>・人参 ・玉ねぎ</li> <li>・パプリカ</li> <li>・小松菜 ・うめ</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・なす ・あじ</li> <li>・ブルーベリー</li> </ul> <p>『学校給食地産地消推進事業』により、県・市・JA中央会の助成を受けています。安全でおいしい岐阜県のお米や野菜、肉をたくさん使った給食を食べてもらって、岐阜県のお米や野菜、肉のこと、農業、畜産業のことを学んでもらいたいと考えています。</p> <p>※給食のお米は飛騨産のコシヒカリを使用しています。</p> <p>古川国府給食センターでは、少しでも多くの地元産食材を使いたいと思っています。そのため、材料の入荷等で献立を変更することがあります。ご了承願います。</p>		
<p>高野豆腐は栄養満点な食材です。不足しがちなカルシウムや鉄分が、豊富に含まれています。</p>				
<p>鶏肉は脂肪が少なく、高たんぱくな食べ物です。部位によって味わいが違うところも面白いですね。</p>				

給食に関する問い合わせは  
TEL 72-6015  
FAX 72-5220  
MAIL f.k.kyuushoku@hidatakayama.ne.jp

※お返事をさせていただく関係上、学校名、お名前をできるだけご記入ください。

古川国府給食センター  
「ホームページ」  
http://www.f-k-kyuushoku.com/

★ スターキャロットの日。星形のにんじんが隠れています。