

こんだて表

令和7年度6月号

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

長門市学校給食センター

☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」☆

よくかむことは、食べ物本来の味が分かっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。よくかんで食べ、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食ーロメモ
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ ちようし どとの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	きやうしよくひとくち 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩（g）】
2	月	むぎ 麦ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ むぎ 米・麦	＊玉ねぎ＊ 山口県では5～6月ごろに玉ねぎの収穫が行われます。長門市の給食では、6月と7月は、全て長門で栽培された玉ねぎを使用します。 【653kcal、21.4g、2.0g】
		ビーフカレー	ぎゅうにく 牛肉	たま にんじん 玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが	じゃがいも あぶら ・油	
		ほうれんそうと大豆のサラダ	だいず 大豆	ほうれんそう・キャベツ・人参	ごま・ノンエッグマヨネーズ	
3	火	コッペパン/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		コッペパン	＊夏みかん＊ 長門市大日比（おおひび）には、「夏みかんの原樹（げんじゅ）」があります。「甘夏」は夏みかんが突然変異した種類で、大分県で発見されました。 【613kcal、23.7g、2.5g】
		ミネストローネ	ベーコン	たま にんじん 玉ねぎ・人参・トマト・さやいんげん・にんにく	じゃがいも あぶら ・油	
		ホキのバジルフライ	ホキのバジルフライ		あぶら 油	
		あまなつ 甘夏みかんのサラダ		キャベツ・きゅうり・甘夏（缶）	あぶらさとう 油・砂糖	
		りんごジャム			りんごジャム	
4	水	ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ	★歯と口の健康週間★ 6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯の材料になる「カルシウム」は、牛乳・乳製品、大豆製品、小魚、緑黄色野菜などに多く含まれています。 【670kcal、26.8g、2.1g】
		なまあ みそ いた 生揚げの味噌炒め	なまあ ぶたにく 生揚げ・豚肉・みそ	たま にんじん 玉ねぎ・人参・ピーマン・干ししいたけ・しょうが	さとう あぶら 砂糖・油	
		ごまじゃこサラダ	しらす ほ 干し	キャベツ・きゅうり・人参	ごま・ごま油・砂糖	
		れいとう 冷凍ヨーグルト	ヨーグルト			
5	木	ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ	～鶏肉の香り焼き～ 鶏肉の香り焼きは、しょうが、ごま油を入れた調味液に鶏肉を漬け、オーブンで焼いた料理です。ごま油の香りが良く、ごはんが進む一品です。 【589kcal、25.0g、2.2g】
		うお じる 魚そうめん汁	とうふ うお 豆腐・魚そうめん	たま にんじん 玉ねぎ・人参・ねぎ		
		とりにく かお や 鶏肉の香り焼き	鶏肉	しょうが	あぶら さとう かたくりこ ごま油・砂糖・片栗粉	
		す もの 酢の物	わかめ	もやし・キャベツ・人参	さとう 砂糖	
6	金	ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ	＊仙崎トロあじ＊ 長門市水産物需要拡大総合推進協議会から、旬の「仙崎トロあじ」をいただきました。感謝の気持ちで、しっかり味わっていただきましょう。 【598kcal、25.3g、2.0g】
		じゃがいもの味噌汁	あぶら みそ 揚げ・みそ	たま にんじん 玉ねぎ・人参・しめじ・ねぎ	じゃがいも	
		せんざき 仙崎トロあじの唐揚げ	あじ		かたくりこ あぶら 片栗粉・油	
		ゆかり和え		こまつな にんじん あか 小松菜・キャベツ・人参・赤しそ		
9	月	えだまめ 枝豆わかめごはん/牛乳	ぎゅうにゅう もど 牛乳・わかめごはんの素	えだまめ 枝豆	こめ	＊枝豆＊ 枝豆は、大豆が未熟なうちに収穫されたものです。大豆と同じくたんぱく質が豊富な上、大豆には無いビタミンAやビタミンCを多く含んでいるのが特徴です。 【601kcal、30.4g、2.0g】
		こうや とうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	とりにく たまご こうや とうふ 鶏肉・卵・高野豆腐	たま にんじん 玉ねぎ・人参・きぬさや・干ししいたけ	あぶら さとう 油・砂糖	
		おかか和え	かつおぶし	キャベツ・もやし・ブロッコリー・人参	さとう 砂糖	
10	火	きなこ揚げパン/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳・きなこ		コッペパン・砂糖・あぶら ・油	～きなこ揚げパン～ 給食の人気メニューです。給食センターでコッペパンを油で揚げ、一つずつきなこをまぶして袋に詰めています。 【674kcal、24.8g、2.2g】
		ポトフ	とりにく 鶏肉・ウインナー	たま にんじん 玉ねぎ・人参・キャベツ・さやいんげん・にんにく	じゃがいも あぶら ・油	
		スパゲッティサラダ		きゅうり・人参・とうもろこし	スパゲッティ・ノンエッグマヨネーズ	
11	水	ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ	★入梅献立★ 入梅（にゅうばい）とは、暦の上での梅雨（つゆ）入りのことで、今年は6月11日です。この時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれます。 【571kcal、24.8g、1.5g】
		さわにわん 沢煮鮫	ぶたにく 豚肉	だいこん たけのこ にんじん 大根・たけのこ・人参・ごぼう・きぬさや		
		いわしの梅煮	いわし			
		おひたし		ほうれんそう・キャベツ・人参	さとう 砂糖	
12	木	ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ	＊麴（ふ）＊ 麴は、小麦粉から作られています。生のままの生麴、焼いて作る焼き麴、揚げて作る揚げ麴、乾燥させて作る乾燥麴などがあります。 【601kcal、24.0g、2.2g】
		ふ じる 麴のすまし汁	とうふ 豆腐	たま にんじん 玉ねぎ・人参・ねぎ	ふ	
		ぶたにく や 豚肉のみそ焼き	ぶたにく づ 豚肉みそ漬け			
		くき つくだにあ 茗わかめの佃煮和え	くき つくだに 茗わかめ佃煮	キャベツ・きゅうり・人参		
13	金	キムチチャーハン/牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳・豚肉	にんじん はくさい 人参・白菜キムチ	こめ あぶら 米・ごま油	＊キムチ＊ キムチは韓国の伝統的な漬物です。食欲増進と消化吸収の働きが良くなり、暑い時期におすすめです。 【586kcal、20.7g、2.9g】
		はるさめ 春雨スープ	や ぶた 焼き豚	たま にんじん 玉ねぎ・しめじ・人参・チンゲンサイ	はるさめ 春雨	
		きりぼしだいこん 切干大根のナムル	チキンハム	きりぼしだいこん 切干大根・きゅうり・もやし	ごま・ごま油・砂糖	
		バナナ		バナナ		

日	曜日	食品 栄養素 こんだて	主 な 材 料			給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)】
			おも からだ 主に体をつくる もとなる	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を整える もとなる	おも 主にエネルギーの もとなる	
16 地場産 週間	月	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	★地場産給食週間★ 今週は、1学期の地場産給食週間 です。長門市や山口県で作られた 食材がたくさん登場します。地域 の食材について知ったり味わっ たりしましょう。 【633kcal、21.4g、1.7g】
		豆腐汁	豆腐 	大根・人参・小松菜・しいたけ		
		くるま 車えび入りコロッケ			コロッケ・油	
		いた に ひじきの炒め煮	とりにく 鶏肉・ひじき・大豆	にんじん 人参	さとう 砂糖・ごま油	
17 地場産 週間	火	セルフサンド／牛乳	牛乳		コッペパン	＊豆乳＊ 大豆を水につけてやわらかくし、 細かく砕いてドロドロにしたもの に、さらに水を加えて温めます。 これを布でこしたものが「豆乳」 で、布に残ったものが「おから」 です。 【592kcal、24.1g、2.0g】
		とうにゅうい 豆乳入りクリームスープ	ぎゅうにゅう 牛乳・ベーコン・豆乳	たま 玉ねぎ・人参・ほうれんそう 	じゃがいも・油	
		けんさん 県産ポークウインナー	ポークウインナー			
		ボイルキャベツ 一食ケチャップ		キャベツ・人参		
18 地場産 週間	水	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	＊じゃがいも＊ じゃがいもの旬は春と秋の2回あ り、春先から出回るものを「新 じゃがいも」といいます。新じゃ がいもは皮が薄く、水分が多いと いう特徴があります。 【585kcal、22.9g、2.2g】
		とり 鶏じゃが	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ・人参	じゃがいも・糸こんにやく・油・砂糖	
		しらす和え	しらす ぼ しらす干し	だいこん 大根・きゅうり・人参	さとう 砂糖	
		けんさん 県産のり佃煮	のり 佃煮			
19 地場産 週間	木	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	★ながと食の日★ 今が旬のいさき、長門市産のなす や玉ねぎなどを使用した献立で す。今日の給食は、全て山口県産 の食材で作ります。 【643kcal、24.6g、1.9g】
		なすのみそ汁	とうふ 豆腐・みそ	なす 玉ねぎ・人参・ねぎ 		
		いさきの南蛮漬	いさき	たま 玉ねぎ・人参・きゅうり	さとう 砂糖・片栗粉・油 	
		いのちや 小野茶プリン			おのちや 小野茶プリン	
20 地場産 週間	金	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	＊鶏肉＊ 長門は、鶏のエサである魚のア ラが手に入りやすかったため、養 鶏業が盛んになったと言われてい ます。そのため新鮮な鶏肉が手 に入りやすいです。 【612kcal、26.7g、1.9g】
		たまご かき玉汁	たまご とうふ 卵・豆腐 	たま 玉ねぎ・人参・ほうれんそう	かたくりこ 片栗粉	
		とりにく 鶏肉のねぎソースがけ	とりにく 鶏肉 	ねぎ・しょうが	こめこ 米粉・砂糖・油	
		いそか 磯香和え	や 焼きのり 	キャベツ・もやし・アスパラガス	さとう 砂糖	
23 月	月	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	＊くじら＊ 長門市では、昔、捕鯨が盛んに行 われていたことから、今でも鯨を 食べる文化が残っています。地域 の食文化を大切に伝えていき たいですね。 【598kcal、29.1g、1.7g】
		よしのじる 吉野汁	とりにく とうふ 鶏肉・豆腐	だいこん 人参 小松菜 大根・人参・小松菜	かたくりこ 片栗粉	
		くじらの電田揚げ	くじらの電田揚げ		あぶら 油	
		ず あ ごま酢和え		キャベツ・人参・きゅうり・もやし	さとう 砂糖・ごま	
24 火	火	こくとう 黒糖パン／牛乳	牛乳		こくとう 黒糖パン	～ポークビーンズ～ ポークビーンズは、豚肉と豆をト マトなどで煮込んだアメリカの 家庭料理です。アメリカでは大豆 ではなく、白インゲン豆を使うこ とが多いそうです。 【634kcal、27.8g、2.6g】
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず 豚肉・大豆・ベーコン	たま 玉ねぎ・人参・枝豆 玉ねぎ・人参・枝豆	じゃがいも・油・砂糖	
		れんこんサラダ	チキンハム	れんこん・きゅうり・人参	さとう 砂糖・油	
		オレンジ		オレンジ		
25 水	水	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	～マーボーなす～ マーボーなすは、日本でアレンジ された四川（しせん）料理の一つ です。マーボー豆腐の、豆腐のかわ りになすで作ります。今日は長 門市産のなすを使用しています。 【680kcal、22.6g、1.8g】
		マーボーなす	ぶたにく だいず あか 豚肉・大豆・赤みそ	なす 玉ねぎ・人参 たいのこ・しょうが・にんにく・ねぎ なす・玉ねぎ・人参・たけのこ・しょうが・にんにく・ねぎ	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉・ごま油	
		はるま 春巻き	はるま 春巻き		あぶら 油	
		はなやさい 花野菜の中華和え	まぐろ (水煮)	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ	さとう 砂糖・ごま油	
26 木	木	カレーピラフ／牛乳	牛乳		こめ 米	～ABCスープ～ ABCスープは、アルファベット や数字の形をした小さなマカロ ニが入ったコンソメ味の野菜ス ープです。 【593kcal、20.5g、2.6g】
		A B C スープ	ベーコン	たま 玉ねぎ・人参・しめじ・パセリ 玉ねぎ・人参・しめじ・パセリ	マカロニ・油	
		ハンバーグ	ハンバーグ			
		かいそう 海藻サラダ	かいそう いた 海藻・糸かまぼこ	だいこん 大根・キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖・油	
27 金	金	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	＊さば＊ さばには、DHAという体に良い脂 がたくさん含まれています。DHA には、脳を活発に動かしてくれる 働きがあり、記憶力アップの手 助けをしてくれます。 【611kcal、22.4g、1.8g】
		なまあげ 生揚げの味噌汁	なまあげ 生揚げ・みそ	だいこん 人参 大根・人参・えのきたけ・ねぎ	じゃがいも	
		しょうがに さばの生姜煮	さば しょうがに さば生姜煮			
		あ ごま和え		キャベツ・小松菜・人参	ごま・砂糖	
30 月	月	ごはん／牛乳	牛乳		こめ 米	＊系寒天＊ 今日のサラダに入っている透明な 食べ物は系寒天です。寒天はテ ングサやオゴノリという海藻から つくられ、おなかの調子を整え る働きがあります。 【631kcal、22.8g、1.9g】
		ちゅうか 中華スープ	や ぶた 焼き豚	きくらげ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ きくらげ・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ	あぶら ごま油	
		とりにく 鶏肉の塩唐揚げ	とりにく 鶏肉	にんにく	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉・油・ごま油	
		いとかんてん 糸寒天のサラダ	ロスハム 糸寒天	もやし・きゅうり・人参	あぶら さとう 油・砂糖	