

# 2025年(令和7年)6月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立	カレーライス (ごはん キーマカレー) ツナサラダ チーズ 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー パン ★揚げ鶏のレモンだれ もやしのソテー オニオンスープ 牛乳	ごはん 味つけのり じゃがいものそぼろ煮 ひつみつみ汁 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 茎わかめと キャベツの和え物 味噌汁 牛乳	ごはん マグロカツ ごまマヨごぼう 春雨スープ 牛乳	ごはん ポークコロケ 切干大根のソース炒め わかめスープ 牛乳	★世界の料理 パン ★レチョ ★サワトカ 押し麦スープ 牛乳	ごはん 鯖の塩焼き 白菜のごま和え すまし汁 牛乳	ガパオライス (ごはん ガパオライスの具) ビーフンスープ パインスティック 牛乳	米粉パン 鶏肉の スイートチリソース ブロッコリー ポトフ 牛乳	★総体応援メニュー ★カツカレー (ごはん チキンカツ チキンカレー) コーンのソテー キャンディーチーズ(3個) 牛乳
	ごはん(米) 100 豚ひき肉 36 加熱レバー 3 じゃがいも 50 玉ねぎ 30 にんじん 15 グリンピース 5 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1 水 105 ツナ油漬け 10 キャベツ 25 ブロッコリー 10 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(焙煎ごま) 6.5 チーズ(1個) 10 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7 レモン果汁 5 酢 0.56 砂糖 3 しょうゆ(こいくち) 5.5 水 1 もやし 25 チキンフランク 6 チンゲンサイ 5 にんじん 3 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 こしょう(黒) 0.02 サラダ油 1 玉ねぎ 40 ベーコン 10 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 塩 0.6 こしょう(白) 0.04 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(ポーク) 28 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 のり(味付け)(1袋) 2 じゃがいも 45 豚ひき肉 30 平天 5 玉ねぎ 15 にんじん 7 こんにゃく 10 しょうが 0.5 グリンピース 3 サラダ油 1 しょうゆ(こいくち) 3 砂糖 2 清酒 1 水 1 ひつみつみ 10 鶏肉 15 豆腐 35 だいこん 20 にんじん 9 油揚げ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 塩 0.1 削り節 6 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚肉 55 しょうが 2 玉ねぎ 20 清酒 1.5 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ(こいくち) 2.5 サラダ油 1.5 かたくり粉 0.2 茎わかめ 6 キャベツ 20 ツナ油漬け 5 にんじん 3 サラダ油 0.5 ドレッシング(和風ごま) 4.5 豆腐 30 かぼちゃ 25 玉ねぎ 20 油揚げ 5 青ねぎ 1 みそ(米・合わせ) 3.5 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 マグロカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 ごぼう 25 にんじん 6 枝豆 4 サラダ油 0.4 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 4.5 酢 1 しょうゆ(うすくち) 0.9 ごま 0.3 こしょう(黒) 0.02 はるさめ 7 鶏肉 15 玉ねぎ 20 はくさい 20 にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 4.5 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 削り節 6 水 150 牛乳 206	ごはん(米) 100 ポークコロケ(1個) 60 天ぷら油 7.8 切干大根 4 豚肉 10 玉ねぎ 10 キャベツ 20 にんじん 6 サラダ油 1 あおさ粉 0.1 ウスターソース 2.5 とんかつソース 3.5 こしょう(白) 0.02 わかめ・乾 0.5 鶏肉 10 豆腐 25 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3 豚肉 10 押し麦 8 玉ねぎ 15 はくさい 15 にんじん 9 セロリー 1 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.65 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(ポーク) 28 水 160 牛乳 206	コッペパン(小麦) 80 荒挽カクテルウインナー 20 大豆 20 玉ねぎ 25 にんじん 12 にんにく 0.1 サラダ油 1 トマト 10 ケチャップ 3 ウスターソース 0.4 パプリカパウダー 0.05 ブイヨン(粉末) 0.3 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 じゃがいも 50 玉ねぎ 10 キャベツ 5 にんじん 3 酢 0.3 砂糖 0.03 塩 0.05 こしょう(白) 0.02 こしょう(黒) 0.02 ドレッシング(ノンエッグマヨ) 3 豚肉 10 押し麦 8 玉ねぎ 15 はくさい 15 にんじん 9 セロリー 1 サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 3 塩 0.65 こしょう(白) 0.03 ブイヨン(ポーク) 28 水 160 牛乳 206	ごはん(米) 100 さば(1切) 60 塩 0.2 はくさい 40 にんじん 5 ごま 1 サラダ油 0.5 砂糖 0.6 しょうゆ(うすくち) 1.8 鶏肉 10 豆腐 40 だいこん 15 にんじん 9 青ねぎ 2 しょうゆ(うすくち) 5.7 みりん 0.5 塩 0.1 削り節 4 昆布 1 水 170 牛乳 206	ごはん(米) 100 豚ひき肉 45 玉ねぎ 40 赤ピーマン 5 にんにく 0.3 オイスターソース 2.3 清酒 1.3 しょうゆ(うすくち) 1 みりん 1.3 砂糖 0.6 ナンプラー 0.65 トウバンジャン 0.26 バジルペースト 0.2 かたくり粉 1.5 サラダ油 1 鶏肉 12 ビーフン 10 もやし 15 はくさい 10 にんじん 10 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 清酒 0.7 ごま油 0.3 削り節 6 水 170 パインスティック(1個) 40 牛乳 206	米粉パン(米粉・小麦) 80 鶏肉 60 かたくり粉 10 天ぷら油 7.5 玉ねぎ 10 にんにく 0.1 サラダ油 1 砂糖 2.5 みりん 3 酢 3 トウバンジャン 0.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.04 パプリカパウダー 0.03 かたくり粉 0.1 水 2 ブロッコリー 25 ドレッシング(クリーム・フレンチ) 2 チキンフランク 20 じゃがいも 40 にんじん 15 玉ねぎ 15 キャベツ 10 セロリー 2.5 とうもろこし 5 サラダ油 1 塩 0.7 しょうゆ(うすくち) 0.8 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉末) 0.02 ブイヨン(ポーク) 27 水 115 牛乳 206	ごはん(米) 100 チキンカツ(1個) 60 天ぷら油 7.8 鶏肉 10 じゃがいも 25 玉ねぎ 30 にんじん 15 グリンピース 5 カレールウ① 10 カレールウ② 14.5 サラダ油 1 水 160 とうもろこし 35 ブロッコリー 10 にんじん 5 サラダ油 1 塩 0.05 こしょう(白) 0.01 キャンディーチーズ(3個) 16 牛乳 206

## ♥あかしっ子大好きメニュー♥

昨年の給食の中から人気メニューを紹介します。

### 3日 揚げ鶏のレモンだれ

揚げ鶏のレモンだれは、兵庫県赤穂市の給食で人気がある「鶏肉のレモン漬け」をベースに作りました。小学校でも人気があり、あかしっ子大好きメニューに登場しています。レモンのさわやかな香りと甘酸っぱい味つけが揚げた鶏肉とよく合い、食欲が増します。



揚げ鶏のレモンだれ

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

歯と口の健康週間にあわせ、噛み応えのある「茎わかめとキャベツの和え物」「ごまマヨごぼう」を取り入れました。歯の健康は、運動や勉強のパフォーマンス向上につながります。

- ◎よく噛むことで歯のかみ合わせや体のバランスが整います。
- ◎よく噛んでストレス解消、緊張を和らげます。
- ◎よく噛んで唾液の分泌を促進します。唾液は虫歯を予防します。

噛む回数を意識することで健康な歯を保ち、免疫力、踏ん張る力、パフォーマンスなどがアップします。



## 世界の料理 (ポーランド共和国)

### 10日 レチョ・サワトカ

ポーランドではじゃがいもやパンを主食に、煮込み料理やスープがよく食べられています。

「レチョ」はソーセージと大豆の入ったトマト味の炒め煮です。「サワトカ」は、火を通した食材を和えた「野菜サラダ」のことをいい、酸味のきいたキャベツが入ったポテトサラダです。



# 2025年(令和7年)6月献立表(A) (大蔵・衣川・望海・大久保北・高丘・江井島・魚住・魚住東・二見中学校)

日(曜)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	今月の平均栄養量	
献立	パン 豚肉のカラフルソテー 海と畑のサラダ トマトツイチャウダー	ごはん ふりかけ 鶏肉としめじの オイスターソース炒め 中華スープ	★食べよう兵庫の食材 もずく丼 (ごはん もずく丼の具) じゃがいもと 豚肉のうま煮 もち麦ふし麺汁 牛乳	パン 鶏肉の ハニーマスタードソース 添え野菜 コーンスープ	★季節の献立 ごはん 回鍋肉 ★冬瓜スープ アセロラゼリー	★季節の献立 ごはん ★ゴーヤ入り 厚揚げの炒め物 つくね汁	パン いちごジャム 鰯のマリネ 親鶏とキャベツのサラダ 卵スープ	ごはん 照り焼きハンバーグ ごぼうサラダ 大根の味噌汁	エネルギー	755kcal
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	たんぱく質	29.3g
材	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	★ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	ごはん(米) 100	コッペパン(小麦) 80	ごはん(米) 100	脂質	24.5g
	豚肉 50 玉ねぎ 20 にんじん 15 チンゲンサイ 7 サラダ油 1 しょうが 0.3 にんにく 0.2 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 かたくり粉 0.6	ふりかけ(魚) 2.8 鶏肉 60 しめじ 15 じゃがいも 30 にんじん 15 サラダ油 1.5 オイスターソース 1.7 清酒 0.6 みりん 0.6 砂糖 0.3 しょうゆ(こいくち) 0.4 塩 0.06 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.15	★もずく 22 ★鶏肉 20 ★玉ねぎ 18 ★にんじん 12 ★青ねぎ 2 しょうが 0.6 清酒 0.6 しょうゆ(うすくち) 3.7 みりん 0.6 砂糖 1.3 かたくり粉 0.8 パイオン(チキン) 6 ごま油 1.2	鶏肉 60 かたくり粉 0.3 サラダ油 0.5 玉ねぎ 10 サラダ油 1 粒入りマスタード 3.3 はちみつ 2.6 しょうゆ(こいくち) 2.2 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.3 水 1	豚肉 48 キャベツ 35 赤ピーマン 5 黄ピーマン 5 にんにく 0.25 しょうが 0.6 みそ(米・赤) 3.4 テンメンジャン 2.7 しょうゆ(こいくち) 0.9 パイオン(ポーク) 0.6 サラダ油 1 かたくり粉 1	ゴーヤ 9 角揚げ 50 鶏肉 40 しょうが 0.5 かつお節 0.6 サラダ油 1 砂糖 1.2 みりん 0.2 かたくり粉 0.2	いちごジャム(1袋) 15 たら 60 かたくり粉 5.5 天ぷら油 6.5 玉ねぎ 10 にんじん 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 2.8 酢 5.7 砂糖 2.5	ハンバーグ(1個) 80 砂糖 0.7 しょうゆ(こいくち) 2.4 清酒 0.5 みりん 1.4 水 7 かたくり粉 0.6	カルシウム	362mg
料	ツナ油漬け 5 ひじき・乾 1 キャベツ 27 にんじん 5 とうもろこし 3 サラダ油 1 ドレッシング(クリーム・ごま) 6	しょうゆ(こいくち) 0.4 塩 0.01 こしょう(白) 0.01 かたくり粉 0.15	じゃがいも 45 豚肉 35 ★玉ねぎ 30 ★にんじん 9 こんにゃく 10 枝豆 5 サラダ油 1 砂糖 2 しょうゆ(こいくち) 3 水 1	キャベツ 25 にんじん 6 しょうゆ(うすくち) 0.6 ごま 0.5 水 0.2	とうがん 20 鶏肉 10 豆腐 20 玉ねぎ 20 にんじん 6 はるさめ 5 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.3 牛乳 206	鶏つくね 40 だいこん 30 にんじん 10 しろな 8 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155	いちごジャム(1袋) 15 たら 60 かたくり粉 5.5 天ぷら油 6.5 玉ねぎ 10 にんじん 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 2.8 酢 5.7 砂糖 2.5	ごぼう 30 にんじん 10 ツナ油漬け 10 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 7	鉄	4.1mg
	ベーコン 11 玉ねぎ 35 じゃがいも 25 サラダ油 1 トマト 20 パイオン(ポーク) 30 パイオン(粉末) 0.3 コーンスターチ 3 豆乳 25 塩 0.8 こしょう(白) 0.04 水 100 牛乳 206	豚肉 20 玉ねぎ 15 キャベツ 10 もやし 10 にんじん 9 はるさめ 6 青ねぎ 1 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.2 こしょう(白) 0.03 ごま油 0.3 削り節 6 水 155 牛乳 206	★もち麦節麺 8 ★鶏肉 10 だいこん 30 ★にんじん 6 ★しろな 5 しょうゆ(うすくち) 5.7 みりん 0.5 塩 0.15 削り節 6 水 185 ★牛乳 206	ベーコン 10 玉ねぎ 30 とうもろこし(ペースト) 30 とうもろこし 20 にんじん 9 パセリ・乾 0.02 パイオン(ポーク) 25 パイオン(粉末) 0.3 塩 0.75 こしょう(白) 0.05 サラダ油 1 コーンスターチ 3 水 125 牛乳 206	とうがん 20 鶏肉 10 豆腐 20 玉ねぎ 20 にんじん 6 はるさめ 5 しょうゆ(うすくち) 5 塩 0.3 牛乳 206	鶏つくね 40 だいこん 30 にんじん 10 しろな 8 みそ(米・合わせ) 3 みそ(米・白) 7 削り節 6 水 155	いちごジャム(1袋) 15 たら 60 かたくり粉 5.5 天ぷら油 6.5 玉ねぎ 10 にんじん 5 サラダ油 0.5 しょうゆ(うすくち) 2.8 酢 5.7 砂糖 2.5	ごぼう 30 にんじん 10 ツナ油漬け 10 サラダ油 1 酢 0.7 砂糖 0.38 ごま 0.3 ドレッシング(焙煎ごま) 7	亜鉛	3.2mg
									ビタミンA	244μgRAE
									ビタミンB1	0.47mg
									ビタミンB2	0.52mg
									ビタミンC	30mg
									食物繊維	5.7g
									食塩相当量	2.6g
									*物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。	

## 毎年6月は「食育月間」

健康で心豊かな生活を送るには、健全な食生活、環境と調和のとれた食料の生産や消費、豊かな食文化の継承など、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得することが重要です。毎年6月は国の「食育月間」です。食育イベントに参加したり、食育の取組を実践してみたいかがてしょうか。



## 食育ピクトグラム

このピクトグラムは、食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化したものです。その中からいくつか紹介します。

- 1 みんなで楽しく食べよう**  
家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。
- 2 朝ご飯を食べよう**  
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。
- 3 バランスよく食べよう**  
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。
- 5 よくかんで食べよう**  
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よく噛んでおいしく安全に食べましょう。
- 8 食べ残しをなくそう**  
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めてみましょう。
- 12 食育を推進しよう**  
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

**がんばれ！ 総体応援メニュー**

総体に向けてがんばっているみなさんへの応援の気持ちと「勝負に勝つ=カツ」の語呂合わせで、カツカレーを提供します。

**“勝つ”カレーで げんかつぎ!**

全力を尽くしてベストパフォーマンスができるよう応援しています。

### 19日 食べよう兵庫の食材

毎月「食べよう兵庫の食材」の日を設定し、兵庫県産の食材を積極的に使用するようにしています。

- ごはん(米)
- にんじん
- もち麦ふし麺
- 鶏肉
- しろな
- 牛乳
- 玉ねぎ
- 青ねぎ

### 季節の食材

#### 冬瓜・ゴーヤ

冬瓜やゴーヤは夏を代表する野菜です。6月下旬には夏が旬の野菜が市場に出きます。夏野菜には水分やミネラル補給、発汗作用もあるので暑くなり始める頃にオススメの食材です。