

令和8年6月 池田町大野町学校給食献立予定表



月	火	水	木	金
1 ちくわの磯辺揚げ (保小2、中3) 大豆入りツナごはんの具 麦ごはん エ 649 kcal 塩 2.2 g カブツのみそ汁	2 こんにゃくサラダ きなこ揚げパン ☆小型黒砂糖コッパン(小3以上) エ 592 kcal 塩 2.9 g ミートボールのトマト煮	3 和食の日 あじの香味焼き ひじきの炒め煮 麦ごはん エ 588 kcal 塩 2.5 g 白みそ豚汁	4 きびなごのから揚げ (保2、小中3) フルーツのさくらんぼゼリーよせ ☆はくはん エ 688 kcal 塩 1.5 g カミカミ麻婆豆腐	5 豚肉のしょうが焼き ごま酢和え いもけんぴ 小魚 麦ごはん エ 605 kcal 塩 2.2 g かみなり汁
8 メニューコンクール受賞作品献立 こんにゃくのから揚げ風 即席漬け ☆ソフトめん エ 760 kcal 塩 3.4 g 肉みそソース	9 いかメンチカツのケチャップソースかけ ごぼうサラダ ☆バーガーパン エ 589 kcal 塩 3.3 g サイコロスープ	10 いわしの梅煮 おかか和え 菜めし エ 599 kcal 塩 3.0 g 厚揚げのみそ汁	11 チヂミ チャプチェ 麦ごはん エ 590 kcal 塩 1.9 g ワンタンスープ	12 ~味の旅~ 神奈川県 焼きウインナー (保小1、中2) キャベツのサラダ 麦ごはん エ 691 kcal 塩 2.3 g 横須賀海軍カレー
15 しゃものお茶揚げ (保小1、中2) ゆかり和え 麦ごはん エ 581 kcal 塩 1.7 g じゃがいものみそ汁	16 鶏肉のハニーマスタード焼き アスパラガスのサラダ ☆米粉入り食パン エ 589 kcal 塩 3.2 g ミネストローネ	17 厚揚げのみそかけ ごぼうと牛肉のしぐれ煮 麦ごはん エ 656 kcal 塩 2.2 g かきたま汁	18 カミカミ王子 ほきの梅マヨネーズ焼き こんにゃくのおかか煮 ☆はくはん エ 591 kcal 塩 2.2 g 五目野菜汁	19 食育の日 豚肉の塩こうじ揚げ 切干大根のごまよごし ☆ヨーグルト 麦ごはん エ 681 kcal 塩 2.1 g 冬瓜の地みそ汁
22 揚げぎょうざ (保小2、中3) きゅうりのピリ辛和え ☆中華めん エ 585 kcal 塩 2.6 g しょうゆラーメンのスープ	23 いかのみそ焼き キャベツの甘酢和え ☆すいか 鶏ごぼうごはん エ 597 kcal 塩 3.2 g 糸かまぼこのすまし汁	24 ハンバーグの照り焼きソースかけ 五目豆 麦ごはん エ 607 kcal 塩 2.4 g たまねぎのみそ汁	25 せんいちちゃん 鶏肉のねぎソースかけ 小松菜の磯和え 麦たっぷりごはん エ 637 kcal 塩 1.8 g 沢煮椀	26 厚焼き玉子 じゃがいものそぼろ煮 麦ごはん エ 617 kcal 塩 2.3 g なすのみそ汁
29 コーンしゅうまい (保小2、中3) 厚揚げと野菜のチャンプルー 麦ごはん エ 606 kcal 塩 2.0 g わかめスープ	30 さけのレモンソースがらめ もやしサラダ ブルーベリージャム ☆食パン エ 594 kcal 塩 3.3 g キャベツのカレースープ	【今月の食育の日献立】 ……19日(金) 豚肉には、大野町産の塩こうじを使って下味をつけました。また、みそ汁に使っている地みそは、池田町や大野町でとれた大豆から作られたみそです。 エ…エネルギー、塩…塩分 <基準値> : 小学校 中学生 エ 650 kcal 塩 2 g未満		学校給食では地産地消をすすめています! 【今月の岐阜県産の食材】 ・米・牛乳・豆腐・米粉・もやし・大根・チンゲンサイ ・小松菜・干しいたけ・厚揚げ・大豆(池田町、大野町) ・こんにゃく(池田町)・お茶(池田町)・豆みそ(池田町) ・米みそ(池田町)・たまねぎ(池田町他)・なす(池田町他) ・大根(池田町他)・じゃがいも(池田町他) ・塩こうじ(大野町)・はちみつ(大野町) ローズちゃん パーシーちゃん

毎年6月は食育月間・毎月19日は食育の日

日々の食育を見直してみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけましょう。



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



☆私が考えた学校給食メニューコンクール☆

受賞作品 『こんにゃくのからあげ風』

岐阜県学校給食会が主催する「令和7年度 私が考えた学校給食メニューコンクール」に応募し、副菜・汁物部門で優秀賞を受賞した、温知小6年(現:池田中1年)安藤千尋さんが考えた作品「こんにゃくのから揚げ風」のレシピです。給食用にアレンジをして、6月8日(月)の給食に登場します。

- | | |
|---|--|
| <材料(4人分)>
板こんにゃく 1枚
☆しょうゆ 大さじ1
☆みりん 大さじ1
☆おろししょうが 小さじ1
☆おろしにんにく 小さじ1/2
片栗粉 大さじ4
揚げ油 適量 | <作り方>
①こんにゃくは一口大に切る。(スプーンでちぎってもよい)
②湯を沸かし、こんにゃくを下茹でし、水気を切っておく。
③ビニール袋に②と☆の調味料を入れて混ぜ、15分~20分漬け込む。
④汁気を軽く切り、片栗粉をまぶす。
⑤170℃の油でカリッと揚げて完成。
(仕上げに青のりやごまをふりかけてもおいしいです!) |
|---|--|

※材料の入荷の都合により献立が変更になる場合もあります。
 ※学校給食は「学校給食地産地消推進事業」によって、県・市町村、JAグループの助成を受けています。
 ※「☆」は学校、園へ業者が配送するデザート、委託米飯、パン、麺です。
 ※池田町・大野町の食材を使用した日は、日にちの横に「ちやちやまる・ローズちゃん・パーシーちゃん」がついています。



よくかむことは、食べ物本来の味がわ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。食べる時はよくかむことを意識して、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。



今月は…「トマト」を使ったレシピの紹介!

～ミネストローネ～

一人当たりの野菜の量 75g/350g

- | | |
|---|--|
| <材料(4人分)>
オリーブ油 2g
ベーコン 32g
たまねぎ 80g
にんじん 40g
かぼちゃ 60g
トマト 60g
キャベツ 60g
☆コンソメ 4.8g
☆塩 1.6g | <作り方>
①ベーコンは1cm幅、たまねぎ、にんじんは皮をむいて1cm角に切り、かぼちゃ、トマトは皮つきのまま1cm角に切る。キャベツは1cm幅のざく切りにする。
②鍋にオリーブ油を入れて熱し、ベーコンを炒める
③ベーコンに火が通ったら、たまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
④にんじんを加えてざっと炒めたら、水を加え、アクを取りながら煮込む。
⑤かぼちゃ、トマト、キャベツと☆の調味料を加え、よく煮込んだら完成。 |
|---|--|



Main menu table for June 1st to 15th. Columns include dates (e.g., 1日(月), 2日(火)), meal types (e.g., 麦ごはん, ソフト麺), and detailed ingredient lists with quantities for each item.

Main menu table for June 16th to 30th. Columns include dates (e.g., 16日(火), 17日(水)), meal types (e.g., 米粉入り食パン, 中華麺), and detailed ingredient lists with quantities for each item.

※牛乳は毎日つきます。
※★印の食品原材料については、別紙『学校給食年間使用物資原材料配合表』(年度当初に対象者に配布済)に記載しています。
※【 】には、特定原材料9品目(えび・かに・いくら・小麦・そば・卵・乳・落花生・カシューナッツ)の準特定原材料20品目(アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ビスタチオ)についてアレルギー表示をしています。

【アレルギー表示について】
★こいくちしょうゆ、★うすくちしょうゆ、★白しょうゆの【小麦、大豆】、
★大豆白絞油の【大豆】、★ごま油の【ごま】については毎回表示しません