

令和8年6月分中学校給食献立表

6月は、蒸し暑い梅雨の時期にちなんだ保存食を使った献立を取り入れ、先人の知恵を知らせます。
また、歯と口の健康週間にちなんだ献立を取り入れ、歯と口の健康にいい食材を知らせます。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日	曜	献立	材 料						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ			
1	月	ご飯					★ご飯		878	29.1	28.1	
		牛乳	シェフの北キュー三ツ星献立	☆牛乳								
		肉団子のカラフル甘酢あん	鶏肉団子		ピーマン にんじん	★たまねぎ	砂糖 であん	油				中華料理人の田中さん考案の「肉団子のカラフル甘酢あん」は、油で揚げたピーマンやにんじんの色が鮮やかな中華料理です。
		えびシューマイ	えびシューマイ									
五目スープ	てんぷら		にんじん 小松菜	★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ								
2	火	ソーセージドッグ(コッペパン)	フランクフルトソーセージ		にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ	コッペパン 砂糖	油	787	25.4	28.7	
		牛乳	ワールドツアー2026 (アメリカ)	☆牛乳					チャウダーは、魚介類や野菜、牛乳などを入れて煮込んだアメリカ合衆国の料理です。			
		コーンチャウダー		☆牛乳 脱脂粉乳		とうもろこし ★たまねぎ	★じゃがいも	マーガリン				
3	水	ご飯					★ご飯		844	36.4	25.5	
		牛乳		☆牛乳								
		親子煮	鶏肉 卵 fried tofu(厚揚げ)		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	★じゃがいも 三温糖	油				「キャベツと小松菜のじゃこ炒め」には、カルシウムが豊富に含まれるしらす干しを使っています。
キャベツと小松菜のじゃこ炒め		しらす干し	★小松菜	☆キャベツ		油						
4	木	減量ご飯					★減量ご飯		791	27.4	21.8	
		牛乳		☆牛乳								
		ジャージャー麺	豚ひき肉 みそ		にんじん	☆きゅうり しょうが ★たまねぎ 白ねぎ 干しいたけ	中華めん 三温糖 であん	油 ごま油				「ジャージャー麺」は、ゆでた麺と肉みそを混ぜて食べる汁なしの麺料理です。きゅうりのシャキシャキとした食感がアクセントになっています。
		焼きギョーザ	ギョーザ					油				
野菜のオイスターソース炒め	てんぷら		にんじん	☆キャベツ		油						
5	金	【新】切り干しだいこん入り ピビンバ風どんぶり	豚肉 卵		にんじん ほうれんそう	しょうが 切り干しだいこん	★ご飯 砂糖	油	791	33.2	25.2	
		牛乳	歯と口の健康週間献立	☆牛乳					かみごたえのある「切り干しだいこん入りピビンバ風どんぶり」をしっかりかんで味わい、健康で丈夫な歯を保ちましょう。			
		【新】小松菜と凍り豆腐の スープ	凍り豆腐		にんじん ★小松菜	★たまねぎ きくらげ		アーモンドいりこ				
8	月	ご飯					★ご飯		752	27.5	21.0	
		牛乳	カミカミ献立	☆牛乳								
		あじフライ(中濃ソース)	あじフライ					油				あじには、脳の働きを活発にするDHAや、血液をサラサラにするEPAが含まれています。よくかんで食べましょう。
		キャベツとにんじんのごま和え			にんじん	☆キャベツ	砂糖	ごま				
塩豚汁	豚肉		にんじん	☆キャベツ 白ねぎ								
9	火	小さいパン					パン		877	34.2	34.0	
		牛乳		☆牛乳								
		チョコ大豆クリーム						チョコ大豆クリーム				
		なすのツナソーススパゲッティ	まぐろ油漬け		にんじん トマトピューレ	★たまねぎ なす グリーンピース	スパゲッティ 砂糖 であん	油				旬のなすを使ったスパゲッティです。なすには、体を冷やす働きがあります。
		キャベツのアーモンド炒め				☆キャベツ		アーモンド 油				
乳酸菌飲料		乳酸菌飲料										
10	水	北九州野菜いっぱい ドライカレー(麦ご飯)	鶏ひき肉		にんじん ★トマト ★小松菜	しょうが ★たまねぎ ★たけのこ	★麦ご飯 レンズ豆 であん	油	953	34.7	25.5	
		牛乳	お楽しみ献立	☆牛乳					北九州市で収穫されたたけのこやたまねぎ、トマト、小松菜を使った「北九州野菜いっぱいドライカレー」は、平成29年度のレシビコンクール入賞献立です。			
		鶏のコロコロから揚げ	鶏肉			しょうが	であん	油				
キラキラミックスフルーツ				みかん(シロップ漬け) パイナップル(缶)	マスカットゼリー							
11	木	ご飯					★ご飯		876	34.3	31.7	
		牛乳		☆牛乳								
		豚肉と卵の炒め物	豚肉 卵		ピーマン	しょうが	砂糖 はるさめ	油 ごま油				豚肉には、夏バテを予防するビタミンが多く含まれています。ピーマンやはるさめ、卵と中華風の炒め物にしました。
		いわしカリカリフライ		いわしカリカリフライ(子持ち)				油				
厚揚げの中華風スープ	fried tofu(厚揚げ)		にんじん チンゲンサイ	★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ		ごま油						
12	金	ご飯					★ご飯		852	33.3	22.2	
		牛乳		☆牛乳								
		ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん	しょうが ★たまねぎ 糸こんにゃく	★じゃがいも 三温糖	油				酢は、日本で親しまれてきた調味料で、食べ物を傷みにくくする働きがあります。
納豆(たれ付)	納豆											
キャベツとあさりのごま酢炒め	あさりの佃煮			☆キャベツ	砂糖	ごま 油						

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【保護者の皆様へ】

- ※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。
- ※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。
- ※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりにぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～



日	曜	献立	材 料						エネルギー	たんぱく質	脂質	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		kcal	g	g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	ひとくちメモ			
15	月	ご飯					★ご飯	749	31.4	18.7	「レバニラ炒め」と「ワンタンスープ」に使っているしょうがには、体を温め、食材の臭みを消す働きがあります。	
		牛乳		☆牛乳								
		お魚ふりかけ	お魚ふりかけ		にんじん にはら	★たまねぎ しょうが	砂糖					油 ごま油
		レバニラ炒め	鶏レバー									
		ワンタンスープ			にんじん	★たまねぎ しょうが ☆キャベツ きくらげ	ワンタンめん					
16	火	パン					パン	852	33.6	31.2	白いんげん豆は、白あんに加工されて和菓子に利用されるだけではなく、洋食や中華などいろいろな料理に使われています。	
		牛乳		☆牛乳								
		ミルククリーム										ミルククリーム
		ミートポテト	豚ひき肉		にんじん	★たまねぎ グリーンピース	★じゃがいも てん粉					油
		白いんげんのポタージュ		☆牛乳 脱脂粉乳		★たまねぎ	白いんげん豆	マーガリン				
17	水	ご飯					★ご飯	756	28.2	16.0	夏が旬の「すいか」は、きゅうりなどと同じウリ科の植物で、夏バテ予防に効果がある食べ物です。	
		牛乳		☆牛乳								
		ごぼうと鶏肉の炒め煮	鶏肉		ごぼう こんにゃく	砂糖	油					
		にらといわし団子のみそ汁	いわしミニボール みそ		にんじん にはら	★たまねぎ	★じゃがいも					
		すいか				すいか						
18	木	ご飯					★ご飯	894	38.1	29.3	「黒ごま入り五色からめ和え」は、大豆、ハム、じゃがいも、いりこを油で揚げ、ゆてたにんじん、グリーンピースと一緒に甘辛いたれて絡め、黒ごまと和えました。	
		牛乳		☆牛乳								
		シイラのカレームニエル	シイラ			小麦粉	油					
		黒ごま入り五色からめ和え	大豆 プレスハム	いりこ	にんじん	グリーンピース	小麦粉 砂糖 ★じゃがいも					油 黒ごま
		藍島産わかめと豆腐のスープ	豆腐	★わかめ		★たまねぎ 白ねぎ						
19	金	ご飯					★ご飯	776	31.5	23.2	ソースの風味がさばの臭みを消してくれるため、魚が苦手な人でも食べやすい味になっています。	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】さばのソース煮	さば			しょうが	三温糖					
		じゃがいもの梅肉和え			にんじん	梅肉	★じゃがいも					
		厚揚げのみそ汁	fried tofu(厚揚げ) みそ		★小松菜	★たまねぎ						
22	月	【新】ピラフ風混ぜご飯	鶏肉 凍り豆腐		にんじん ピーマン	★たまねぎ とうもろこし	★ご飯	825	28.6	23.1	「ピラフ」は、炒めた米を具材と一緒にだし汁で炊いた料理です。給食では、鶏肉や野菜、凍り豆腐で作った具をご飯に混ぜていただきます。	
		牛乳		☆牛乳								
		あらびきウインナー	あらびきウインナー									
		シェフのミネストローネ (チーズ入り)	粉末チーズ	にんじん トマト(缶) ★トマト	★たまねぎ ☆キャベツ	マカロニ ミックスビーンズ	オリーブ油					
		ヨーグルト	ヨーグルト									
23	火	減量ご飯					★減量ご飯	872	28.3	31.8	6月23日の「沖縄慰霊の日」にちなんで、沖縄県の郷土料理を取り入れました。よく煮込んだ豚肉をのせて「沖縄そば」味わいましょう。	
		牛乳		☆牛乳								
		お米と野菜ふりかけ				お米と野菜ふりかけ						
		沖縄そば	豚肉 てんぷら		にんじん	★たまねぎ 白ねぎ	ちゃんぽん麺 黒砂糖					
		ドレッシングキャベツ				☆キャベツ パインアップル(缶)	油					
24	水	ひじきの混ぜご飯(ごま入り) (麦ご飯)			しらす干し ひじき	にんじん ★小松菜	★麦ご飯 砂糖	818	30.2	25.0	溶き卵が、群がる雲のように見えることから「むらくも汁」と名前がつけました。	
		牛乳		☆牛乳								
		ししゃもの天ぷら			ししゃもの天ぷら(持ち)							
		むらくも汁	鶏肉 卵		にんじん	★たまねぎ	てん粉					ごま 油
25	木	胚芽パン					胚芽パン	842	38.3	35.9	トマトをオリーブ油で炒め、じっくり煮込んだソースを白身魚にかけて食べましょう。	
		牛乳		☆牛乳								
		スライスチーズ		スライスチーズ								
		【新】白身魚のボワレトマトソース	ホキ		トマト(缶)		砂糖					油 オリーブ油
		豆乳スープ	豆乳 みそ		にんじん	★たまねぎ	★じゃがいも	油				
26	金	ご飯					★ご飯	756	23.5	17.1	「じゃがいもの焼き肉のたれ風炒め」は令和7年度のレシピコンクール小学生の部の入賞献立です。	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】じゃがいもの焼き肉のたれ風炒め(ごま入り)	豚ひき肉			しょうが 白ねぎ	★じゃがいも 砂糖					油 ごま ごま油
		チャプスイ	てんぷら		にんじん 小松菜	しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	てん粉					油
		甘夏かん(缶)				甘夏かん(缶)						
29	月	ご飯					★ご飯	768	31.3	21.1	梅肉には、食べ物を傷みにくくする働きがあります。「鶏肉の梅香焼き」は、鶏肉を梅肉等で下味をつけて焼いた、さっぱりとした味わいの料理です。	
		牛乳		☆牛乳								
		【新】鶏肉の梅香焼き	鶏肉			梅肉	砂糖 てん粉					油
		野菜のアーモンド和え			にんじん	☆キャベツ	砂糖					アーモンド
		たまねぎのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜	★たまねぎ	★じゃがいも					
30	火	ご飯					★ご飯	800	30.5	20.0	「ベンネ」とは「ベン先」を意味する円筒状のショートバスケットです。中が空洞なので、ソースが中に入り味が絡みやすくなります。	
		牛乳		☆牛乳								
		大豆ふりかけ	大豆ふりかけ									
		じゃがいもと鶏肉のチーズ焼き	鶏肉		シュレットチーズ		かぼす果汁					★じゃがいも
		【新】ベンネソテー			トマト(缶)		マカロニ	油				
		コンソメスープ			にんじん	★たまねぎ ☆キャベツ とうもろこし	レンズ豆					

単位	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	823	31.3	25.3	441	115	4.2	370	0.73	0.67	38	8.4	2.8
給食の基準量	830	27.0~41.5	18.4~27.7	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7.0以上	2.5未満

今月の地場産物

じゃがいも



写真：【公式】北九州市教育委員会
学校保健課 Instagramより

北九州市若松区では、温暖な気候を生かした「じゃがいも」の栽培が盛んです。5月から6月頃に旬を迎えるじゃがいもは、皮が薄くて柔らかく、みずみずしいのが特徴です。

主に栽培されている「ニシュタカ」という品種は、煮崩れしにくいので、煮込み料理や炒め料理に適しています。しっとりとした食感と自然な甘みは子どもたちにも人気があり、給食のさまざまな料理に活用しています。

今月の給食では、主に若松区で生産されたじゃがいもを使用しています。

6月にじゃがいもを使用する主な献立



じゃがいもの焼き肉のたれ風炒め(ごま入り)

昨年度の学校給食レシコンクール 小学生の部で学校給食協会賞を受賞した献立です。



じゃがいもの梅肉和え

じゃがいもに爽やかな梅の酸味がからみ合った初夏にぴったりの献立です。

クイズ

じゃがいもは植物のどの部分を食べているでしょう。

- ① 実 ② 茎 ③ 根

答えは下にあります。



6月は「食育月間」です

『食育』は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てるものとされています。

また、食育には、家庭、学校、地域の連携が欠かせません。学校においては、給食をはじめ、教科等と連携を図り、子どもたちの実態に応じた食育を行っています。

ご家庭でも、「食」に関する話題を取り上げていただき、子どもたちの健やかな成長のために一緒に食育をすすめていきましょう。

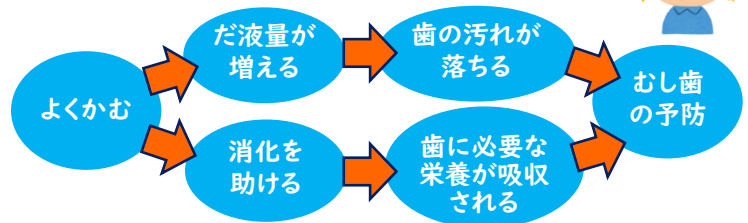


(参考文献：農林水産省HP)

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

歯と口の健康のためには、日常の歯磨きだけでなく、よくかんで食べることが大事だと言われています。

「よくかむこと」はなぜ歯によいの？



給食では、歯と口の健康週間にちなんで、かむことを意識した「切り干しだいこん入りビビンバ風どんぶり」を取り入れています。

また、毎月1回歯の健康によい栄養素(たんぱく質、カルシウム)を積極的に取り入れた「カミカミ献立」を実施しています。



食中毒を防ぐ3つのポイント

つけない

菌を付けないためには、手洗いが大切です。石けんを使ってしっかりと汚れをとることで、アルコール消毒の効果が高まります。



給食室では、爪ブラシを使って洗っています。

増やさない

菌を増やさないためには、適切な温度管理が大切です。食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。



給食室では、調理してから2時間以内に食べられるように、調理開始時間を調整しています。

やっつける

付着している菌やウイルスをやっつけるには、十分な加熱が有効です。温めなおす時も含め、しっかり加熱しましょう。

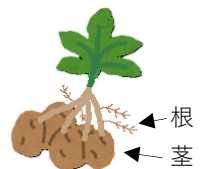


給食室では、温度計を用いて食材の中心温度を確認しています。

答え

② 茎

じゃがいもは、土の中で茎がふくらんでできたものです。茎の性質をもつため、光に当たると光合成で緑色に変化します。芽や緑色の部分にはソラニンなどの天然毒素が含まれているので、調理の際はしっかり取り除きましょう。



じゃがいもにはビタミンCが多いって本当？

ビタミンCといえば果物というイメージがありますが、実はじゃがいもにも豊富に含まれています。通常、ビタミンCは加熱に弱いのですが、じゃがいも場合は主成分であるでんぷんがビタミンCを包み込んで守ってくれるため、煮たり焼いたりしても壊れにくいのが特徴です。