

2026年 6月 献立予定表



令和8年6月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金	
	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	
エネルギー	797 kcal	759 kcal	788 kcal	762 kcal	801 kcal	
食塩相当量	2.6 g	2.6 g	2.5 g	2.4 g	2.4 g	
献立と配膳の図						
あかの食品	牛乳 あじ 納豆 鶏卵 鶏肉	牛乳 わかめ 大豆 鶏肉 ベーコン チーズ 豚肉	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 わかめ ツナ	牛乳 豚肉 ツナ もすく 油揚げ	牛乳 豚肉 豚レバー ハム 鶏卵	
さいろの食品	ごはん パン粉 油 ごま じゃがいも	ごはん はちみつ じゃがいも パター 春雨	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ごはん 発芽玄米 油 砂糖 ごま アーモンド じゃがいも	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも	
みどりの食品	大根 人参 小松菜 ほうれんそう 玉ねぎ だけのこ ししいだけ	玉ねぎ パセリ だけのこ 人参 えのきたけ ごぼう 小松菜 梅	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム 小松菜	玉ねぎ ごぼう きくらげ いら きゅうり キャベツ 人参 えのきたけ 小松菜 ねぎ	人参 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり ねぎ 小松菜 コーン ししいだけ	
	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	
エネルギー	777 kcal	870 kcal	808 kcal	813 kcal	834 kcal	
食塩相当量	2.7 g	2.5 g	2.4 g	2.5 g	2.6 g	
献立と配膳の図						
あかの食品	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ ひじき ハム 鶏肉	牛乳 いわし ツナ 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 鶏卵 なるこ	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 ひじき 大豆 ハム 鶏卵	牛乳 たら 鶏卵 チーズ 豚肉 あさり	
さいろの食品	ごはん でんぷん 油 ごま 砂糖 じゃがいも パター	ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも ぶり	めん 砂糖 油 ホットケーキミックス パター	ごはん パン粉 砂糖 油 ごま じゃがいも	ごはん 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも	
みどりの食品	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ さやいんげん	きゅうり キャベツ 人参 梅 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	山菜 ししいだけ 人参 えのきたけ だけのこ 小松菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり レモン	れんこん ハブリカ 玉ねぎ 大根 きゅうり いら 人参 だけのこ	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ マッシュルーム ほうれんそう トマト	
	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	
エネルギー	775 kcal	863 kcal		808 kcal	737 kcal	
食塩相当量	2.9 g	2.5 g		2.3 g	3 g	
献立と配膳の図						
あかの食品	牛乳 さば 茎わかめ さつまあげ なた	牛乳 きなこ ひじき チーズ 豚肉 大豆	<div style="text-align: center;"> <h2>出雲崎大祭</h2> </div>		牛乳 鶏肉 豚レバー 大豆 ツナ チーズ 厚揚げ	
さいろの食品	ごはん 砂糖 じゃがいも 油	パン 油 砂糖 じゃがいも			ごはん でんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん もち米 砂糖 油 じゃがいも
みどりの食品	人参 ごぼう 玉ねぎ いら もやし ねぎ コーン	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム トマト 小松菜 ブロッコリー みかん			人参 玉ねぎ だけのこ 小松菜 もやし 大根 さやいんげん	人参 玉ねぎ だけのこ 小松菜 もやし 大根 さやいんげん
献立と配膳の図						
あかの食品	牛乳 鶏肉 豚レバー 大豆 ツナ チーズ 厚揚げ	牛乳 さざえ 油揚げ 鶏肉 ひじき チーズ 鶏卵 ツナ のり たら			牛乳 鶏肉 豚レバー 大豆 ツナ チーズ 厚揚げ	牛乳 さざえ 油揚げ 鶏肉 ひじき チーズ 鶏卵 ツナ のり たら
	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	
エネルギー	724 kcal	846 kcal	845 kcal	810 kcal	706 kcal	
食塩相当量	2.2 g	2.9 g	2.4 g	2.5 g	2.1 g	
献立と配膳の図						
あかの食品	牛乳 めばる 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 大豆 海菜 ツナ	牛乳 豚肉 高野豆腐	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ わかめ 炒りたまご	ショア ぎょうざ 豚肉 鶏肉 なた	
さいろの食品	ごはん 砂糖 春雨 油 ごま	ごはん 発芽玄米 じゃがいも 油	めん 油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス	ごはん 発芽玄米 油 アーモンド じゃがいも	ごはん 油 ごま 砂糖 ワンタン	
みどりの食品	人参 玉ねぎ いら だけのこ キャベツ さやいんげん 大根 ごぼう 小松菜	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご メロン	もやし だけのこ いら ねぎ 人参 ししいだけ きくらげ 切干大根 小松菜 かぼちゃ	枝豆 小松菜 もやし ねぎ えのきたけ 人参	キャベツ ビーマン 人参 ねぎ 小松菜 もやし ねぎ だけのこ	
	29 日	30 日	<div style="text-align: center;"> <h2>6月4日~10日は歯と口の健康週間</h2> <p>歯と口の健康を守ることは、食事をする上でも大切なことです。自分の口の中を鏡で見てもみましょう。気になるところはありますか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題してみてください。</p> </div>			
エネルギー	834 kcal	830 kcal				
食塩相当量	2.3 g	2.4 g				
献立と配膳の図						
あかの食品	牛乳 鶏肉 昆布 わかめ 豆腐 なた	牛乳 ちりめんじゃこ オムレツ ツナ ベーコン あさり				
さいろの食品	ごはん でんぷん 油 はちみつ ごま じゃがいも 砂糖	ごはん 発芽玄米 油 砂糖 アーモンド じゃがいも パター				
みどりの食品	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ えのきたけ	コーン ほうれんそう キャベツ 人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ				

かみごたえアップ大作戦!





毎月19日は
「食育の日」

令和8年6月
出雲崎中学校

<今月の給食目標>
健康を考えた食事をしよう。

6/3(水)～6/10(水)ハッピーライフウィーク
～主食・主菜・副菜のそろった食事を2食とろう!～

栄養バランスの
よい食事とは？



主食・主菜・副菜のそろった食事
わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。
栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには
いろいろな食品から栄養素をバランスよくとることが大切です。



副菜
体の調子を整え、病気やウイルスに
負けないからだをつくるもとになります。



主菜
体をつくるもとになり、筋肉や
血液のもとになります。

主食
主にエネルギー源となり、
脳や体を動かすもとに
なります。

汁物(副菜)
副菜(野菜のおかず)で
足りない野菜を補います。



～例えばこんなとき、どうしますか？～



①、②の場合、みなさんは冷蔵庫やおうちの人が用意した
ものから、何を選びますか？主食・主菜・副菜がそろっ
ように、選んでみましょう。

お家の人を用意してくれた
栄養バランスのそろった食事を
食べて、栄養素を体に取り入れ
ましょう。
そろってないものがある
場合は、自分で補って食事を
しましょう。

