令和8年度

6月　学校給食献立予定表

☆給食ブログやっています☆　小淵沢小学校　日記　で検索！

小淵沢学校給食センター　　☆毎月19日は食育の日

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる 1群	2群	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる 3群	4群	きいろのなかま ねつやちからになる 5群	6群	MEMO
1月	むぎごはん					☆こめ、むぎ		6月は食育月間です。食べる力は、生きる力につながります。毎日の食事を大切にしましょう。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	あつあげのカレーいため	あつあげ、ぶたにく		にんじん、さやいんげん	にんにく、たまねぎ	さとう、かたくりこ	こめあぶら	
	だいこんサラダ			にんじん	だいこん、きゅうり	さとう	こめあぶら、ごまあぶら、ごま	
	こおりどうふのみそしる	こおりどうふ、みそ	にぼし	にんじん、こまつな	はくさい			
	ひとくちようなしゼリー					ようなしゼリー		
2火	こどもパン					こどもパン		「ホキ」は、白身魚の一種で、給食やフライによく使われる魚です。クセが少なく、やわらかい身で食べやすいのが特徴です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さかなのきのこチーズやき	ホキ	チーズ		えのきたけ、ぶなしめじ、たまねぎ	はちみつ	バター	
	サラダスパゲティ	ツナ		にんじん	きゅうり、キャベツ、とうもろこし	スパゲティ、ドレッシング		
	トマトビーンズスープ	ぶたにく、だいず、ひよこまめ		にんじん、トマト、パセリ	たまねぎ、にんにく	さとう	こめあぶら	
	オレンジ				オレンジ			
3水	ぶたどん	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しいたけ	☆こめ、むぎ、しらたき、さとう	こめあぶら	油揚げは、豆腐を油で揚げて作られています。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	はくさいのおかかあえ	かつおぶし		にんじん、☆こまつな	はくさい、キャベツ、とうもろこし	さとう		
	ほうれんそうとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	ほうれんそう	だいこん、はくさい			
	フィッシュビーンズ	だいず	かたくちいわし			さとう	ごま	

☆かみかみ給食☆　6月4日～10日は【歯と口の健康週間】です。

4木	むぎごはん					☆こめ、むぎ		6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある食べ物を食べて、歯を大切にしましょう。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	チキンチキンごぼう	とりにく			ごぼう	こむぎこ、かたくりこ、さとう	こめあぶら	
	こまつなとキャベツのレモンふうみあえ	ツナ		こまつな	キャベツ、きゅうり、レモン	さとう		
	わかめととうふのみそしる	とうふ、みそ	にぼし、わかめ		だいこん、ねぎ			
	かみかみぶどうグミ					ぶどうグミ		
5金	キャロットピラフ	ベーコン		にんじん、パセリ	にんにく、たまねぎ、とうもろこし	☆こめ、むぎ	バター、こめあぶら	リヨネーズポテトは、じゃがいもと玉ねぎを使ったフランス風の料理です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	リヨネーズポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら	
	キャベツとハムのシチュー	ハム	☆ぎゅうにゅう	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、キャベツ			
	バナナ				バナナ			
8月	コッペパン					コッペパン		チリコンカンは、アメリカやメキシコで親しまれている料理です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	チリコンカン	ぶたにく、とりにく、だいず		トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう、マカロニ	こめあぶら	
	ごぼうのマヨソテー	ハム		ピーマン、あかパプリカ、にんじん	ごぼう、とうもろこし		こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	ほうれんそうのスープ	ベーコン		にんじん、ほうれんそう	たまねぎ			
	オレンジ				オレンジ			
9火	むぎごはん					☆こめ、むぎ		レバーは、貧血を予防し、元気な体をつくるのに役立ちます。少量でも栄養が豊富な食べ物です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	レバーのあまからあげ	ぶたレバー	☆ぎゅうにゅう		にんにく、しょうが	かたくりこ、さとう	こめあぶら	
	ひじきときりぼしだいこんのサラダ		ひじき	ブロッコリー	☆きりぼしだいこん、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら	
	とんじる	ぶたにく、みそ、とうふ	にぼし	にんじん	ごぼう、はくさい、ねぎ	こんにゃく、じゃがいも	こめあぶら	
	ひとくちすりおろしりんごゼリー					すりおろしりんごゼリー		
10水	プルコギどん	ぶたにく		にんじん、にら	にんにく、たまねぎ、はくさい、えのきたけ	☆こめ、むぎ、さとう、はちみつ、かたくりこ	ごまあぶら、ごま	プルコギは、韓国の代表的な肉料理です。「プル」は火、「コギ」は肉という意味があります。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	はるさめサラダ	たまご、ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら、ごま	
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ、えのきたけ、ねぎ		ごまあぶら、ごま	
	さつまいもスティック					さつまいも、さとう	しょくぶつゆ	
11木	ソースやきそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ、たまねぎ、もやし、キャベツ	めん	こめあぶら	中学校：総体のためなし
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	てづくりチーズむしパン		☆ぎゅうにゅう、チーズ			むしパンミックス		
	わんたんスープ	ぶたにく		にんじん、こまつな	たまねぎ、はくさい、ねぎ	ワンタンのかわ		
12金	かしわめし	とりにく		にんじん	しいたけ、ごぼう、しょうが	☆こめ、むぎ、さとう	こめあぶら	かしわめしは、鶏肉（かしわ）とごぼうなどを炊き込んだごはんです。福岡県などで昔から食べられている郷土料理です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	あじのしおやき	あじ						
	やさいのごまあえ			ほうれんそう、にんじん	もやし、とうもろこし	さとう	ごま	
	さつまいものみそしる	みそ	にぼし	こまつな	はくさい、たまねぎ	さつまいも		
	こくとうビーンズ	だいず				さとう、こくとう、こむぎこ	しょくぶつゆ	

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

日	こんだてめい	あかのなかま ち・にく・ほねになる 1群	2群	みどりのなかま からだのちょうしをととのえる 3群	4群	きいろのなかま ねつやちからになる 5群	6群	MEMO
6月の第3週は【地産地消ウィーク】です。山梨県や北杜市のおいしい食べ物がたくさん登場します。								
15 月	むぎごはん					☆こめ、むぎ		身延のゆばは、古くから作られてきた伝統食品です。仏教の精進料理としてゆばが広まりました。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	フジザクラポークのしょうがいため	★フジザクラポーク		にんじん	しょうが、たまねぎ	さとう	こめあぶら	
	みのぶのゆばサラダ	★ゆば、ハム			キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま、こめあぶら、ごまあぶら	
	はくさいとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ、みそ	にぼし	ほうれんそう	たまねぎ、はくさい、えのきだけ			
	れいとうみかん				みかん			
16 火	ほくとしさんジビエのキーマカレーライス	☆ジビエ、だいず		にんじん、ピーマン	たまねぎ、にんにく、しょうが	☆こめ、むぎ、こむぎこ、さとう	こめあぶら	「ジビエ」は、フランス語で野生鳥獣の肉という意味です。八ケ岳の自然の中で育ったジビエは、たんぱく質が鉄分が豊富でヘルシーな食材です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	キャベツとウィンナーのソテー	ウィンナー		にんじん、ピーマン、☆あかパプリカ	キャベツ、もやし		こめあぶら	
	やまなしけんさんぶどうかじゅうゼリー					★ぶどうかじゅうゼリー		
	たべるにぼし		かたくちいわし					
17 水	むぎごはん					☆こめ、むぎ		小6年：修学旅行
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	さばのみそに（甲州みそ使用）	さば、☆こうしゅうみそ			しょうが	はちみつ、さとう		
	あさおきりぼしだいこんのさっぱりあえ	かまぼこ		にんじん	☆きりぼしだいこん、きゅうり、キャベツ	さとう	ごまあぶら、こめあぶら、ごま	
	だいずいりみそしる	だいず、みそ	にぼし	にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん、ぶなしめじ	こんにゃく	こめあぶら	
	さつまいもチップス					さつまいも、さとう	しょくぶつゆ	
18 木	やまなしけんさんきなこのあげパン	☆きなこ				コッペパン、さとう	こめあぶら	小6年：修学旅行
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	マセドアンサラダ			にんじん	きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、さとう	ノンエッグマヨネーズ、こめあぶら	
	やさいスープ	ベーコン		にんじん、ブロッコリー	にんにく、たまねぎ、キャベツ		こめあぶら	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
19 金	スパイシーピラフ	ウィンナー		ピーマン、にんじん	にんにく、たまねぎ	☆こめ、むぎ	バター、こめあぶら	小6年：修学旅行
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	あけのきんときとだいずのあげに	だいず				☆さつまいも、かたくりこ、さとう	こめあぶら	
	せんぎりやさいスープ	ベーコン		にんじん、みずな	たまねぎ、だいこん			
	プリン					プリン		
毎月19日は「食育の日」です。食育の日は“世界味めぐり給食2026”と題して、いろいろな国の料理が登場します。6月はカナダの料理です！								
22 月	メープルトースト					しょくパン、さとう、メープルシロップ	マーガリン	カナダ料理は、先住民の食文化とイギリス・フランスなどの影響を受けて発展しました。メープルシロップを使った料理やデザートが有名です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー、ほうれんそう	キャベツ、とうもろこし、きゅうり	さとう	こめあぶら	
	クラムチャウダー	あさり、ベーコン、しろはなまめ、しろいんげんまめ	☆ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ	じゃがいも	こめあぶら、マーガリン	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ			
23 火	むぎごはん					☆こめ、むぎ		ホッケは、たんぱく質やDHA・EPAなどの栄養がとれるため、体をつくる成長期にぴったりの食材です
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ホッケのしおやき	ホッケ						
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん、いんげん	たまねぎ	じゃがいも、しらたき、さとう	こめあぶら	
	だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ、みそ	にぼし		だいこん、えのきたけ、ねぎ			
	れいとうみかん				みかん			
24 水	もずくどん	ぶたにく、とりにく	もずく	にんじん、ピーマン	たまねぎ、とうもろこし、しょうが	☆こめ、むぎ、さとう、かたくりこ	こめあぶら	もずくは、細いひも状の海藻で、主に沖縄県などの暖かい海でとれます。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	おからサラダ	おから		にんじん	きゅうり、キャベツ	マカロニ、さとう	こめあぶら、ノンエッグマヨネーズ	
	キムチチゲじる	ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、だいこん、はくさい、はくさいキムチ		こめあぶら、ごまあぶら	
	ひとくちすりおろしピーチゼリー					ピーチゼリー		
25 木	まるパン					まるパン		フライドチキンはのむね肉を使用しています。むね肉は脂肪が少なく、たんぱく質が多いです。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	フライドチキン	とりにく			にんにく	かたくりこ、さとう	こめあぶら、バター	
	コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	コールスロードレッシング		
	ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん、トマト、パセリ	にんにく、たまねぎ	じゃがいも、マカロニ、はちみつ	オリーブオイル	
	オレンジ				オレンジ			
26 金	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、にんにく	☆こめ、むぎ、じゃがいも	こめあぶら、マーガリン	海藻は食物繊維やミネラルが豊富で、体の調子をととのえる働きがあります。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	かいそうサラダ		わかめ、とさかのり、ふのり、こんぶ		とうもろこし、きゅうり、だいこん	あおじそドレッシング		
	ゼリーフルーツポンチ				みかん、パイン、もも、ナタデココ	カクテルゼリー		
29 月	むぎごはん					☆こめ、むぎ		がんもどきは、豆腐をつぶして、にんじん・ごぼう・ひじきなどを混ぜて丸め、油で揚げた料理です。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	マーボーがんも	ぶたにく、とりにく、みそ、がんもどき		にら	ねぎ、にんにく、しょうが	さとう、はるさめ、かたくりこ	ごまあぶら	
	ブロッコリーのチーズおかかあえ	かつおぶし	チーズ	ブロッコリー、にんじん	カリフラワー、とうもろこし			
	みそワンタンスープ	ぶたにく、みそ		にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、もやし、ねぎ	ワンタンのかわ	バター	
	ひゅうがなつゼリー					ひゅうがなつゼリー		
30 火	キムチチャーハン	ぶたにく、ベーコン			しょうが、にんにく、はくさいキムチ、ねぎ	☆こめ、むぎ	こめあぶら、ごまあぶら	キムチは発酵食品で乳酸菌が含まれ、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。
	ぎゅうにゅう		☆ぎゅうにゅう					
	ごぼうチップス＆しゃりしゃりだいず	だいず			ごぼう	こむぎこ	こめあぶら	
	コーンかきたまスープ	★たまご		にんじん、こまつな	とうもろこし、ねぎ	かたくりこ		
	バナナ				バナナ			

6月～7月にサッカーのワールドカップが開催されます。
5・6・7月は開催国であるアメリカ・カナダ・メキシコの料理が登場します！！

☆印は北杜市産食材、★印は県内産食材を使用する予定です。
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。