

令和8年度



6月給食だより



釧路市教育委員会学校教育課 給食係発行 釧路市学校給食センター TEL41-0564

は くち けんこうしゅうかん
6月4日~10日「歯と口の健康週間」

5日(金) かむかむ丼

よくかんで
食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

ごはん・竹の子・大豆などが
みごたえがある食材を使いまし
た。ごはんにかけて食べてね。

少しずつ口に運ぶ

飲み物で流しこまない

かみごたえのあるものを食べる

時間に余裕をもっと食べる

よくかんで
食べるためには



日本味めぐり ~ 17日(水) けいちゃん

日本の伝統料理や郷土料理、ご当地グルメなどを紹介し、日本の食の豊かさや魅力をお知らせしたいと思い、「日本味めぐり」に取り組んでいます。

今回の「けいちゃん」は岐阜県の郷土料理で、鶏肉と野菜をみそやししょうゆで味付けした、家庭でも親しまれている料理です。地域ごとに異なる伝統の味が

各家庭で親しまれながら受け継がれてきました。

24日(水) ふるさと給食
阿寒ポークのジンギスカン 音別産のふきと昆布の佃煮

3日・10日・17日
24日・29日
「和食の日」

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
1月	ごはん 中華風スープ(卵・代) 豚肉のチャプチェ なめ茸	ごはん 澱粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま	卵 鶏肉 豚肉	コーン 玉葱 人参 玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく えのき茸
2火	黒糖パン ポトフ ケチャップ肉団子(2個) コールスロー	黒糖パン コールスロードレッシング	豚肉 鶏肉	大根 玉葱 人参 セロリ にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 コーン
3水	ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 鶏肉と野菜のさっぱり煮 やわらかメンマ	和食の日 ごはん 三温糖 サラダ油	油揚げ みそ 鶏肉 昆布	白菜 大根 なす 人参 こんにやく 生姜 メンマ
4木	ミルクロールパン もやしとウインナーのスープ 炒めビーフン ミルメーク(ココア)	ミルクロールパン じゃが芋 ビーフン サラダ油 ミルメーク	ウインナー 鶏肉	人参 もやし 玉葱 キャベツ 人参 にはら
5金	ごはん 塩白湯なべ かむかむ丼 ブロッコリーの味噌マヨ和え	NEW! ごはん 砂糖 サラダ油 でん粉 マヨネーズ風味ドレッシング 砂糖	豆腐 ちくわ 豚肉 大豆 みそ みそ	大根 白菜 えのき 青梗菜 生姜 ごぼう 人参 竹の子 生姜 ブロッコリー
8月	ごはん とりごぼう汁 イカメンチカツ 白菜の塩昆布炒め	ごはん パン粉 揚げ油 ごま油	豆腐 鶏肉 いか 昆布	ごぼう 大根 人参 キャベツ 人参 白菜 人参 にんにく

★献立の名前と同じ行に記載されている食品が、その献立に使用されているおもひ食品です。
★アレルギーとなる食品の表示が義務化されている「卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(種実類)・そば」を太字で記載しています。
★加工食品や調味料に含まれている、微量の食品については記載しておりません。
◎牛乳は毎日つきます。パンには小麦・卵・乳を使用しています。
●献立名の後ろに、代替食が提供される場合は(○・代)と記載しています。

6月の平均栄養価

エネルギー	小学生 559kcal	中学生 727kcal
たんぱく質	22.4g	29.1g

日曜	献立名	黄色のなかま エネルギーのもとになる	赤のなかま 体をつくるもとになる	緑のなかま 体の調子を整えるもとになる
9火	コッペパン(背割り) かぼちゃのクリームスープ(乳・代) ホットドッグ用ハンバーグ 野菜のケチャップ炒め	コッペパン でん粉 バター 砂糖 サラダ油	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム 鶏肉 豚肉	玉葱 かぼちゃ コーン 玉葱 キャベツ 人参
10水	ごはん 沢煮椀 じゃが芋と鶏肉のしょうが煮 お米と野菜のふりかけ	和食の日 ごはん じゃが芋 じゃが芋 三温糖 でん粉 サラダ油 米 じゃが芋	豚肉 鶏肉	大根 人参 ごぼう 竹の子 椎茸 玉葱 人参 枝豆 生姜 トマト かぼちゃ ほうれん草
11木	プーチ納豆パン 担々味噌ラーメン 大根とツナのサラダ	NEW! 甘納豆パン ラーメン ごま 砂糖 ごま油 和風ドレッシング	豚肉 みそ まぐろ	もやし 人参 長葱 にはら 生姜 大根 人参 玉葱
12金	ハヤシライス カクテルゼリー	ごはん じゃが芋 小麦粉 サラダ油 砂糖 ゼリー	豚肉	玉葱 人参 トマト
15月	ご飯 根菜のみそ汁 はんぺんフライ(卵・代) 切り干し大根と豚肉の煮物	ごはん じゃが芋 パン粉 揚げ油 砂糖 サラダ油	油揚げ みそ すり身 卵 豚肉	大根 ごぼう 人参 大根 長葱
16火	ココアロールパン しょうが入りスープ タイ風焼きそば チーズ	ココアロールパン クイツィオ ごま油 サラダ油	豆腐 ベーコン 鶏肉 チーズ	もやし 人参 生姜 玉葱 竹の子 人参 にはら 生姜
17水	わかめごはん 吉野汁 鶏ちゃん	和食の日 ごはん でん粉 三温糖 サラダ油	わかめ 豆腐 さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 みそ	大根 人参 玉葱 キャベツ 人参 にんにく
18木	チーズパン 白菜と鶏肉のスープ ポテのBBQソース炒め グレープゼリー	NEW! チーズパン じゃが芋 サラダ油 ゼリー	鶏肉 ウインナー	白菜 人参 玉葱 コーン にんにく 生姜 ぶどう
19金	ごはん みそキムチスープ 焼きぎょうざ(2個) キャベツのぼん酢和え	ごはん ぎょうざの皮	豚肉 豆腐 みそ 豚肉 鶏肉	大根 白菜 人参 キャベツ 玉葱 にはら キャベツ もやし 人参
22月	ごはん かまぼこの塩スープ マーボー厚揚げ 味付け海苔	ごはん 砂糖 でん粉 ごま油	かまぼこ 厚揚げ 豚肉 大豆 のり	大根 人参 しめじ もやし 生姜 長葱 人参 生姜 にんにく
23火	バターロールパン 肉団子スープ かぼちゃコロッケ コーンソテー	バターロールパン パン粉 揚げ油 サラダ油	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 かぼちゃ コーン
24水	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 阿寒ポークのジンギスカン 音別産のふきと昆布の佃煮	ふるさと給食 和食の日 ごはん サラダ油	油揚げ みそ 豚肉 昆布	大根 玉葱 もやし 人参 ピーマン ふき
25木	プーチチョコパン 鶏肉うどん さつまいもサラダ	プーチチョコパン うどん さつま芋 マヨネーズ風味ドレッシング 三温糖	鶏肉 油揚げ	玉葱 長葱 椎茸 きゅうり 人参
26金	ポークカレーライス カットゼリー(はちみつレモン)	ごはん じゃが芋 サラダ油 小麦粉 ゼリー	豚肉	玉葱 人参 にんにく レモン
29月	ごはん みそけんちん汁 ねぎ塩豚丼 たくあん	和食の日 ごはん じゃが芋 ごま油 でん粉 サラダ油 砂糖	豆腐 油揚げ みそ 豚肉	大根 ごぼう 人参 玉葱 人参 長葱 にんにく 生姜 大根
30火	コッペパン コンソメスープ ミートマカロニ ホワイトクリーム	コッペパン コンソメ マカロニ サラダ油 砂糖 ホワイトクリーム	ベーコン 豚肉	キャベツ しめじ 人参 玉葱 人参 トマト