令和７年

6月 給食献立予定表

平内町学校給食センター

2（月）

ポトフとは、大きく切った肉や野菜を加えて煮込んだフランスの家庭料理のことです。今日はフランクが入っています。

ペンネ入りラタトゥイユ／チキンとチーズのオーブン焼き／牛乳／乳なしプレーンパン／ポトフ

			エネルギー	たんぱく質
黄	パン、じゃが芋、マカロニ、三温糖、オリーブ油	小	646	27.9
		中	724	32.5
赤	牛乳、豚肉ウインナー（ポトフ）、鶏肉・チーズ(オーブン焼き)、ベーコン(ラタトゥイユ)			
緑	大根、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、なす、ズッキーニ、トマト、にんにく			

3（火）

米の品種「まっしぐら」は、適度な弾力もあり、粘り気が少ないという特徴があり、味がさっぱりとしていて、粒がしっかりとしています。

※中学校は、ギョウザ3こです。／ホイコーロー／焼目付きギョウザ（2個）／牛乳／ごはん／春雨の中華スープ

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、春雨、ごま油、三温糖	小	578	25.5
		中	750	31.2
赤	牛乳、鶏肉(スープ)、鶏肉・大豆（ギョウザ）、豚肉・みそ（ホイコーロー）			
緑	たけのこ、チンゲン菜、にんじん、干ししいたけ、長ねぎ、キャベツ			

4（水）

噛み応えのある「黒糖大豆」です。よく噛んでいただきましょう。歯の健康のためにも、普段から硬いものをよく噛むようにしましょう。

黒糖大豆／白菜とほうれん草のゆず風味おかか和え／若鶏のごま照焼き／牛乳／ごはん／かきたまみそ汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、片栗粉、黒糖、ドレッシング	小	585	28.9
		中	707	32.4
赤	牛乳、卵・豆腐・みそ（汁）、鶏肉（照焼き）、かつお（和え）、大豆			
緑	干ししいたけ、えのきたけ、にんじん、長ねぎ、白菜、ほうれん草			

5（木）

青森県では根曲り竹と呼ばれる細竹が、雪解けとともに芽を出します。炒め物や煮物、汁物などの郷土料理によく使われます。

細竹と高野豆腐の煮物／さんま開きカレー竜田揚げ（小骨に注意）／牛乳／ごはん／じゃが芋とわかめのみそ汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、じゃが芋、こめ油	小	567	20.8
		中	723	25.2
赤	牛乳、わかめ・みそ（汁）、さんま（揚げ）、高野豆腐（煮物）			
緑	玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、細竹、こんにゃく			

6（金）

ごまは、昔から不老長寿の薬といわれていたほど、栄養たっぷりで、老化防止や血圧を下げる効果があります。

彩り豆のごま酢和え／きのこ信田／牛乳／ごはん／鶏団子汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、ごま、三温糖、ごま油	小	583	24.2
		中	714	28.0
赤	牛乳、鶏肉・豚肉・大豆蛋白（鶏団子）・豆腐・みそ（汁）、鶏肉・油揚げ・大豆蛋白（信田）、ひよこ豆・レッドキドニー・青えんどう豆・白花豆（和え）			
緑	白菜、にんじん、ごぼう、長ねぎ、きゅうり、ブロッコリー			

9（月）

トマトのリコピンは、老化を防ぎ、肌や皮膚を若々しく保つ働きや、がん予防に効果があると言われています。

キャベツときのこの塩こしょう炒め／粗挽きポークフランク／牛乳／米粉パン／ミネストローネ

			エネルギー	たんぱく質
黄	米粉パン、マカロニ、じゃが芋、こめ油	小	583	27.9
		中	809	35.8
赤	牛乳、乳（パン）、ベーコン・大豆（ミネストローネ）、豚肉（フランク）			
緑	にんじん、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ぶなしめじ			

中学校は、給食がありません。

10（火）

今日は「ふるさと産品給食の日」です。たくさんの青森県産品が使われています。給食だよりに詳しく書かれているので、読んでみましょう。

平内産ほたてのごまネーズ和え／乳卵不使用青森県産チキンカツ／牛乳／ごはん／青森県産野菜だし入りつみれ汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、こめ油、ごま、三温糖、マヨネーズ	小	622	30.3
		中	774	35.9
赤	牛乳、すけそうだら（つみれ）・豆腐・みそ（汁）、鶏肉（カツ）、ほたて・卵（マヨネーズ）（和え）			
緑	しょうが、にんじん、大根、白菜、長ねぎ、ほうれん草、切干大根			

11（水）

さばは大昔から食べられており、縄文時代の遺跡である青森市の三内丸山遺跡から、さばの骨が出土しています。

きんぴらごぼう／国産さば生姜煮（小骨も食べられます）／牛乳／ごはん／里芋のみそ汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、里芋（汁）、三温糖、こめ油、ごま	小	639	30.5
		中	769	34.5
赤	牛乳、豚肉・油揚げ・みそ（汁）、さば（生姜煮）、豚ひき肉（きんぴら）			
緑	大根、干ししいたけ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく			

中学校は、給食がありません。

12（木）

ハッシュドポークはドミグラスの味が強く、ハヤシライスはトマトケチャップの風味が強いといわれますが、明確な違いはありません。

牛乳／ハッシュドポーク／麦ごはん／乳卵不使用ブロッコリーとコーンのサラダ

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、大麦、じゃが芋、こめ油、ドレッシング	小	679	27.1
		中	843	32.1
赤	牛乳、豚肉・乳（ルウ）（ハッシュドポーク）			
緑	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリ、トマト、ブロッコリー、きゅうり、コーン			

中学校は、給食がありません。

13（金）

あおもりプリンは、青森県産の米粉と青森県産りんごの果肉、県産牛乳が入ったデザートです。よく味わっていただきましょう。

あおもりプリン／牛乳／マーボー豆腐丼／ワンタンとわかめの中華スープ

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、大麦、片栗粉、こめ油、三温糖、ワンタン、ごま油、糖（プリン）	小	639	27.6
		中	788	32.4
赤	牛乳、豆腐・豚ひき肉（丼）、豚肉・大豆蛋白（ワンタン）・わかめ（スープ）、牛乳（プリン）			
緑	長ねぎ、干ししいたけ、たけのこ、にんじん、えのきたけ、りんご（プリン）			

16（月）

キャベツにはビタミンCやカリウムなどが豊富に含まれています。胃の粘膜を丈夫にする働きがあります。よく噛んでいただきましょう。

キャベツとウインナーの炒め物／若鶏のトマトソース煮／牛乳／ごはん／具だくさんオニオンスープ

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、こめ油	小	615	31.2
		中	739	34.2
赤	牛乳、ベーコン（スープ）、鶏肉（ソース煮）、豚肉ウインナー（炒め）			
緑	玉ねぎ、いんげん、にんじん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ぶなしめじ、パプリカ			

17（火）

いももち汁は昔、米が不作の時、じゃが芋を主食や汁の具として食べたのが始まりです。昔の人々の知恵が感じられます。

ほうれん草と切干大根のさっぱり和え／のびるチーズのメンチカツ／牛乳／ごはん／いももち汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、いももち、こめ油	小	638	21.9
		中	758	24.8
赤	牛乳、鶏肉（汁）、鶏肉・チーズ・大豆蛋白（メンチカツ）			
緑	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、切干大根			

18（水）

6月18日は「ほたての日」です。魚介類に多いタウリンですが、その中でも、トップクラスの量がほたてには入っています。

もやしとピーマンのカレー炒め／照焼きチキン／牛乳／ごはん／ほたてのピリ辛みそ汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、こめ油	小	573	30.2
		中	693	33.9
赤	牛乳、ほたて・豆腐・みそ（汁）、鶏肉（焼き）			
緑	にんじん、大根、長ねぎ、もやし、ピーマン、玉ねぎ			

19（木）

ふきは塩漬けや缶詰しておくことができます。それを利用して青森県では様々な郷土料理にふきが使われています。

ふきの煮物／あじレモンしょうゆ煮（小骨も食べられます）／牛乳／ごはん／さつま汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、さつま芋	小	612	29.7
		中	747	33.4
赤	牛乳、豚肉・みそ（汁）、あじ（しょうゆ煮）、油揚げ（煮物）			
緑	にんじん、白菜、干ししいたけ、長ねぎ、ふき、こんにゃく			

20（金）

青森県内全域でとれるイカですが、特に八戸の水揚げ量は日本一です。いかのタウリンは疲れをとる働きがあります。

白桃のジュレ／乳卵不使用パンバンジー／ほうれん草入り丸ギョウザ（2個）／牛乳／ごはん／いかボールとチンゲン菜の中華スープ

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、春雨、ごま油、ドレッシング、糖（ジュレ）	小	602	24.1
		中	723	27.8
赤	牛乳、いか・すけそうだら（ボール）（スープ）、鶏肉・豚肉・大豆蛋白・いわし・カキエキス（ギョウザ）、鶏肉（サラダ）			
緑	チンゲン菜、大根、にんじん、長ねぎ、もやし、きゅうり、もも果汁			

23（月）

ペンネアラビアータに使われているにんにくには、青森県産100%のものを使用しています。給食用に冷凍されたもので、香りがよいです。

ペンネアラビアータ／乳なしプレーンオムレツ／牛乳／りんごパン／コーンポタージュ

			エネルギー	たんぱく質
黄	パン、バター（ポタージュ）、マカロニ、三温糖	小	662	26.5
		中	879	33.6
赤	牛乳、乳（パン）、ベーコン・牛乳・チーズ（ポタージュ）、卵（オムレツ）、豚ひき肉（アラビアータ）			
緑	りんご、コーン、玉ねぎ、にんじん、パセリ、パプリカ、マッシュルーム、トマト、にんにく			

山口小6年は、給食がありません。

24（火）

豚肉は、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあり、疲労回復に効果があります。

キャベツのコールスローサラダ／乳卵不使用ホッケのフライ（小骨に注意）／牛乳／ごはん／豚汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、じゃが芋、こめ油、、ドレッシング	小	656	29.4
		中	791	33.6
赤	牛乳、豚肉・豆腐・みそ（汁）、ほっけ（フライ）、卵（ドレッシング）（サラダ）			
緑	白菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、キャベツ、コーン			

山口小6年は、給食がありません。

25（水）

吉野汁は、くず粉を入れてとろみを付けた汁物ですが、片栗粉で代用しました。くず粉の産地が奈良県の吉野なのでこの名がつきました。

いんげんとちくわのごまみそ炒め／豚ロース味噌漬け焼き／牛乳／ごはん／吉野汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、里芋（汁）、片栗粉、ごま、三温糖、ごま油	小	633	29.9
		中	758	33.7
赤	牛乳、鶏肉・厚揚げ（汁）、豚肉（焼き）、すけそうだら、大豆蛋白（ちくわ）・みそ（炒め）			
緑	にんじん、干ししいたけ、たけのこ、三つ葉、いんげん、こんにゃく			

東小6年、山口小6年は、給食がありません。

26（木）

麦ごはんに入っている大麦を、しっかりとよく噛むことで、おなかの調子を整えてくれる食物繊維がよく働くようになります。

チキンと豆のカレー／青じそドレッシング／牛乳／麦ごはん／大根サラダ

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、大麦、こめ油、ドレッシング	小	660	29.3
		中	823	34.7
赤	牛乳、鶏肉・ひよこ豆・レッドキドニー・青えんどう豆・白花豆・チーズ（カレー）			
緑	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、セロリ、アップルソース、トマト、大根、きゅうり			

東小6年は、給食がありません。

27（金）

青森県産の果汁を使用したりんごゼリーです。機械で砕かれた後、絞り機にかけられて、ジュースの元が作られます。

りんごゼリー／牛乳／豚丼／もやしと油揚げのみそ汁

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、大麦、三温糖、糖（ゼリー）	小	602	28.4
		中	749	33.7
赤	牛乳、豚肉（丼）、油揚げ・みそ（汁）			
緑	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、グリンピース、しょうが、もやし、大根、長ねぎ、りんご果汁			

東小6年、山口小3年は、給食がありません。

30（月）

じゃが芋の普段食べている芋の部分は、地下の茎が肥大化したもので、根が肥大化してできるさつまいもとは異なります。

きのこデミソース煮／卵乳ありハンバーグ／牛乳／ごはん／じゃが芋のコンソメスープ

			エネルギー	たんぱく質
黄	ごはん、じゃが芋	小	612	24.2
		中	780	29.8
赤	牛乳、ベーコン（スープ）、牛肉・豚肉・鶏肉・大豆蛋白・乳・卵（ハンバーグ）、乳（デミソース）			
緑	玉ねぎ、にんじん、いんげん、パセリ、ぶなしめじ、マッシュルーム			

小湊小は、給食がありません。

◇ 献立は都合により変更することもあります。

ジトジトと湿度の高い日が続き、バイキンが増えやすくなる季節となります。
食事の前には、石けんを使って手洗いを行いましょう。そして、きれいなハンカチでふいて、きれいな手で食べましょう。