



2026年

6月予定献立表

☆ 今月のめあて ☆

八頭町学校給食共同調理場

よくかんで食べよう

〇〇〇学校

(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								体の調子をととのえる(緑)						エネルギーのもとになる(黄)	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群					
	1月		ごはん		焼きぎょうざ	ビーフンスープ 焼肉		ぶたにく とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ キャベツ しょうが なし	こめ こむぎこ でんぶん ビーフン	あぶら ごまあぶら さとう	小学校 604	小学校 23.5	小学校 14.5	小学校 1.7	●食育月間について…毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。自分の健康を自分で守ることができる大人になるように、子供のころから正しい食生活を身に付けることを目的としています。今月は様々な「食」を意識して過ごしてみましょう。
	2火		きぬむすめ ごはん(有機)		トンカツ	ねばりっこのみそ汁 隼ライダーのサラダ	いっしょく 一食 ソース	ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しいたけ キャベツ	こめ パンこ でんぶん ながいも マカロニ	あぶら ドレッシング さとう	645 782	21.7 25.6	21.7 25.3	2.2 2.8	●ねばりっこについて…鳥取県で開発された長いもの新品種「ねばりっこ」は、強いねばりと豊かな甘み、あくの少なさが特徴で普通の長いもよりきめが細かいです。今日は、ねばりっこのみそ汁にしました。
	3水		かむかむ わかめ ごはん		鶏肉のフレーク チーズ焼き	じゃがいものみそ汁 三色和え		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ パンこ コーンフレーク じゃがいも さとう	あぶら	643 775	29.5 34.8	17.4 19.8	2.9 3.6	●歯と口の健康週間について(1)…6月4日～10日まで「歯と口の健康週間」です。この期間は、かみ応えのあるものや歯の成分であるタンパク質、カルシウムがしっかりとれる献立にしています。
	4木		だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ミートローフ	ABCスープ コーンサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース ぶなしめじ コーン きゅうり キャベツ アスパラガス	コッペパン パンこ さとう でんぶん マカロニ	あぶら	576 -	29.2 -	21.2 -	3.3 -	●ミートローフについて…「ミートローフ」のミートは肉、ローフはかたまりという意味です。ハンバーグとの違いは、ハンバーグは一つひとつ手で丸めて焼いたもので、ミートローフは肉をこねたものを型に入れたり、天板に広げてオープンで焼いたものです。
	5金		ごはん		かわいいの から揚げ	わかめスープ チャプチェ		かわいい かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	588 -	22.8 -	14.9 -	2.1 -	●今月のめあてについて…今月のめあては、「よくかんで食べよう」です。一生自分の歯でおいしく食事ができるように「よくかんで食べること」「歯の栄養になる食品をとること」「食後に歯みがきをするこ
	8月		カミカミ献立 コシヒカリ ごはん		ホキフライ	厚揚げのみそ汁 豚肉とたけのこの炒り煮		ホキ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ えだまめ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま こんにゃく さとう	646 785	27.4 33.0	19.6 22.8	1.9 2.5	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よくかむことにより、満足感が得られて食べすぎを防いだり、むし歯を防ぐ働きがあります。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。
	9火		しょうが ごはん		しのだに 信田煮	ゆばのすまし汁 さやいんげんのごま和え		あぶらあげ とりにく ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	622 722	21.9 24.4	19.0 20.0	3.1 3.6	●しょうがについて…しょうがには、血液の流れをよくし、体を温める働きや殺菌作用があります。また、しょうがの香りは食欲を増進させます。今日は、ご飯と一緒に炊き込み「しょうがご飯」にしました。
	10水		ごはん		ほうれん草 オムレツ	ピーンズカレー 茎わかめサラダ		たまご ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ なし キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら	703 875	24.1 29.4	22.3 27.6	2.8 3.5	●歯と口の健康週間について(2)…今年の「歯と口の健康週間」の標語は「歯みがきは体を守る最前線」です。歯と口は、健康を保つための大切な体の器官です。おいしく食べた後は、しっかりと歯みがきをして口の中をせいけつに保ちましょう。
	11木		だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハンバーグの デミソース かけ	トマトスープパゲッティ 枝豆サラダ	りんご ジャム	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	コッペパン さとう でんぶん スパゲッティ りんごジャム	あぶら	686 845	28.3 34.3	22.5 26.5	3.5 4.4	●トマトについて…トマトには、昆布と同じグルタミン酸という、うま味成分が多く含まれています。イタリア語でトマトは「ポモドーロ(黄金のりんご)」といい、昔から貴重な食べ物として大切にされてきました。今日はスパゲッティに入っています。
	12金		日本全国イッテQ食 ごはん		黒から揚げ	ミニぎょうざスープ にらサラダ	いちご プリン	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ いちごプリン	あぶら ごまあぶら	758 907	27.6 32.6	24.5 28.0	2.0 2.7	●日本全国イッテQ食について…日本各地の様々な料理を紹介していきます。今日は、栃木県の献立です。黒から揚げは栃木県佐野市のご当地料理で、ソースで下味をつけています。また、宇都宮市は餃子の消費量が多いことでも有名で、宇都宮市の餃子は「日本3大餃子」とも呼ばれています。
	15月		きぬむすめ ごはん(有機)		さいいりな 境港サーモンの 塩焼き	しめじのみそ汁 いりどり		さけ とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ ぶなしめじ しろねぎ れんこん しょうが	こめ こんにゃく さとう	あぶら	606 714	27.0 30.2	16.5 17.6	3.4 4.2	●鮭について…鮭は赤身魚と白身魚のどちらだと思いますか？身がピンク色をしているので赤身魚と思われがちですが、白身魚です。身がピンク色をしているのは、エサとなるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。



2026年

6月予定献立表

☆ 今月のめあて ☆

八頭町学校給食共同調理場

よくかんで食べよう

〇〇〇学校

(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		たんぱく質	脂質	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群			kcal	たんぱく質	
	16火	ご飯		ささみの ごまだれかけ	わかめのすまし汁 グリーンサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	しいたけ たまねぎ だいこん しろねぎ キャベツ きゅうり	ごめ ごめこ ごまごこ でんぶん	あぶら ごま ドレッシング	小学校 615	小学校 26.3	小学校 16.6	小学校 2.5	●ごまについて…ごまは、種をまいてから30日程度に花が咲き「さく果」という実をつけます。実の中には、種(ごま)が入っており、熟す際に実が裂け、その勢いでごまが飛び出します。「開けゴマ!」という言葉は、この様子に由来しています。
	17水	ご飯		さばの カレー焼き	かきたま汁 八頭きのこのマリネ		さば たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ きゅうり ぶなしめじ エリンギ	ごめ でんぶん	ドレッシング	600	26.8	18.4	1.8	●食べ物クイズ!!…卵は「完全栄養食品」と呼ばれていますが、含まれていない栄養素は何と何でしょう。答えは「ビタミンC」と「食物繊維」です。食べる時は、野菜や果物を一緒に組み合わせると理想的です。
	18木	きな粉 揚げパン		ミートボール	ミネストローネ チキンサラダ		きなこ にくだんご ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	640	25.4	26.1	2.9	●揚げパンについて…揚げパンは、1952年に病気で休んだ児童のため、かたくなってしまったパンでもおいしく食べられるように油で揚げて砂糖をまぶして出したことが始まりだそうです。今では、給食の人気メニューの一つになりました。
	19金	神鬼ご飯		砂丘らっきょう のピリ辛そぼろ	新たまねぎのみそ汁 はりはり和え		ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たくあん もやし きゅうり	たまねぎ らっきょう グリーンピース にんにく しょうが えのきたけ	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	616	22.7	17.7	2.5	●神鬼ご飯について…今日は八頭町のミネラル豊かな大地で作られた神鬼ご飯です。銘柄は、ほどよい甘みと香り、まろやかな味わいのコシヒカリです。地元の恵みに感謝していただきます。
	22月	きぬむすめ ご飯(有機)		いわしの梅煮	にら豚汁 切干大根の含め煮		いわし ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら いんげん	うめ ごぼう えのきたけ だいこん	ごめ こんにやく さとう	あぶら	651	27.4	19.1	2.5	●いわしについて…いわしには、脳の発育や働きを良くする脂が豊富に含まれており、その効果は「いわし百匹、頭の薬」と言われるほどです。また血液の流れもよくするので生活習慣病を予防する働きもあると言われています。
	23火	ご飯		かぼちゃフライ	野菜と肉団子のコンソメ煮 たことアスパラのサラダ	パイン ゼリー	ぶたにく にくだんご たこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	ごめ パンこ ごまごこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	633	18.6	15.3	2.0	●アスパラガスについて…アスパラガスは、根、茎、葉どこを食べているのでしょうか?正解は、若い茎と葉の部分を食べています。春から初夏が旬の野菜です。体の調子を整えるビタミンや食物繊維がたっぷり含まれています。
	24水	ご飯		豚肉のトマト ソースかけ	もずくスープ ピースサラダ		ぶたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん トマト ねぎ	たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ グリーンピース	ごめ さとう でんぶん	ごまドレッシング	585	24.2	16.2	2.2	●豚肉について…豚肉には、体をつくるたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1をとることで疲れにくい体になります。体にためておくことができない栄養素のため、食事で積極的にとることが大切です。
	25木	大山小麦 コッペパン		あじフライ	コーンポタージュ コールスロー		あじ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン たまねぎ キャベツ	コッペパン パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	598	23.6	22.1	3.0	●パンについて…八頭町の給食のパンに使われている小麦粉は、どこで作られたものか知っていますか?鳥取県の名産「大山」一円で栽培されています。大山小麦パンはしっかりと、やわらかいのが特徴です。
	26金	ご飯		鶏肉の マーマレード 焼き	あご竹輪のすまし汁 春雨の酢の物		とりにく あごちくわ とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ もやし	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ きゅうり	ごめ マーマレード はるさめ さとう	ごまあぶら	644	25.8	17.5	2.6	●あご竹輪について…あご竹輪は、表面を焼いたかための皮がとても美味しく、香ばしい香りとしっかりとしたかみ応えがあります。鳥取県自慢の竹輪です。今日は、すまし汁に入れています。だしの味もしっかり味わってみてくださいね。
	29月	梅ゆかり ご飯		シルバーの 照り焼き	豆腐のみそ汁 シャキシャキポテトサラダ		シルバー とうふ みぞ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	えのきたけ たまねぎ だいこん しろねぎ きゅうり	ごめ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	607	23.5	16.7	3.5	●じゃがいもについて…じゃがいもは、ジャガタラ(今のジャカルタ)を通して伝わったので「ジャガタライモ」と呼ばれ、それが「ジャガイモ」になったそうです。今が旬のじゃがいもは、新じゃがと呼ばれ皮が薄いのが特徴です。
	30火	コシヒカリ ご飯		野菜 しゅうまい	キムチ肉じゃが ほうれん草のナムル		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれん草 とうがらし	コーン たまねぎ しょうが キムチ もやし	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	635	23.2	16.4	2.9	●キムチ肉じゃがについて…梅雨にはリムシムシした気候になると、食欲がなくなることがあります。今日は肉じゃがにキムチを入れました。キムチの酸味と旨味で、暑くても食べやすい味付けにしています。しっかりと食べて、梅雨の暑さに負けないようにしましょう。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。