




[令和8年度 6月給食献立予定表]




三重大学教育学部附属中学校


日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	ごはん		米		703 kcal
	八宝菜	豚肉、うずら卵	三温糖、片栗粉、炒め油	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、たけのこ	32.4 g
	パンバンジーサラダ	鶏肉	三温糖、練りごま、ラー油	キャベツ、きゅうり	21.7 g
	牛乳	牛乳			
2火	ごはん		米		776 kcal
	肉豆腐	豚肉、豆腐	三温糖、炒め油	葉ねぎ、玉ねぎ	30.7 g
	こんにゃくサラダ		こんにゃく、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう、にんじん、コーン	25.2 g
	牛乳	牛乳			
3水	ごはん		米		714 kcal
	筑前煮	鶏肉	さつまいも、三温糖、炒め油	ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、枝豆	32.4 g
	メンマのナムル		ごま、ごま油、三温糖	たけのこ、小松菜、もやし、にんじん	13.7 g
	手作りふりかけ	しらす干し、鰹節粉、あおのり	三温糖、ごま		
	牛乳	牛乳			
4木	ごはん		米		692 kcal
	豚肉と厚揚げの生姜炒め	豚肉、厚揚げ	三温糖、炒め油	玉ねぎ、にんにく、しょうが	32.0 g
	野菜の青じそ和え		ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、青じそ粉	24.2 g
	油揚げの白みそ汁	油揚げ		しめじ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
5金	コッペパン		コッペパン		575 kcal
	ポークビーンズ	だいず、豚肉	じゃがいも、炒め油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、セロリ	23.0 g
	まこもたけ肉みそ炒め	豚肉	炒め油、三温糖	にんじん、まこも、青ピーマン、しょうが	41.5 g
	型抜きチーズ	チーズ			
	牛乳	牛乳			
8月	ガパオライス	豚肉	米、三温糖、炒め油、ごま油	玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが	617 kcal
	五目煮	だいず、油揚げ	三温糖、炒め油	にんじん、ごぼう、こんにゃく	25.0 g
	春雨スープ		緑豆はるさめ	もやし、にんじん、チンゲンサイ	19.9 g
	牛乳	牛乳			
9火	ごはん		米		774 kcal
	鱈の南蛮漬け	あじ	米粉、薄力粉、炒め油、三温糖、揚げ油	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、青ピーマン	37.6 g
	豚汁	豚肉、油揚げ	さつまいも	ごぼう、もやし、にんじん、キャベツ、葉ねぎ	21.8 g
	牛乳	牛乳			
10水	ごはん		米		685 kcal
	鶏つくね焼き	豚肉、豆腐、おから、鶏卵	片栗粉、三温糖	しょうが、玉ねぎ	29.9 g
	コーンソテー		炒め油	キャベツ、小松菜、にんじん、コーン	22.6 g
	レタススープ	ハム		レタス、玉ねぎ、にんじん、しめじ	
	牛乳	牛乳			
11木	ごはん		米		724 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉	炒め油、三温糖、ごま油、片栗粉	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、小松菜	32.2 g
	サンラータンスープ	豆腐、鶏卵	ごま油	えのきたけ、きくらげ、たけのこ、にんじん、葉ねぎ	23.7 g
	牛乳	牛乳			
12金	小型コッペパン		コッペパン		705 kcal
	冷やしうどん	ツナフレーク	うどん	小松菜、きゅうり	32.5 g
	豚キムチ	豚肉	ごま油	白菜キムチ、キャベツ、にんじん、玉ねぎ	17.0 g
	牛乳	牛乳			
15月	ごはん		米		608 kcal
	鮭のみそバター焼き	さけ	バター	玉ねぎ	29.5 g
	野菜のソテー		バター	ほうれん草、キャベツ、にんじん、コーン	13.3 g
	のっぺい汁	焼き竹輪	こんにゃく、片栗粉	にんじん、たけのこ、ごぼう、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			

16 火	ごはん		米		903 kcal
	五目野菜炒め	豚肉	三温糖、ごま油、片栗粉、炒め油	キャベツ、にんじん、たけのこ、小松菜	37.6 g
	豆乳野菜汁	鶏肉、豆乳		玉ねぎ、にんじん、キャベツ	23.4 g
	手作り丁稚羊羹	あずき(こしあん)、寒天			
	牛乳	牛乳			
22 月	ごはん		米		741 kcal
	鯖のみそ煮	さば	三温糖	しょうが	34.7 g
	れんこんの炒めなます	油揚げ	三温糖、ごま、炒め油	れんこん、にんじん、きゅうり	24.9 g
	高野豆腐の含め煮	鶏肉、高野豆腐	三温糖	しめじ、にんじん、枝豆、しょうが	
	牛乳	牛乳			
23 火	もずく丼	豚肉、もずく	米、三温糖、炒め油、片栗粉	にんじん、玉ねぎ、しょうが	830 kcal
	たけのこイリチー	豚肉	炒め油、しらたき	にんじん、たけのこ、玉ねぎ、にら	27.1 g
	サターアングギー	鶏卵	薄力粉、調理油、三温糖、揚げ油		23.7 g
	牛乳	牛乳			
24 水	ごはん		米		649 kcal
	竹輪の磯部揚げ	焼き竹輪、あおのり	米粉、揚げ油		22.9 g
	パイナップル入りサラダ		米油	小松菜、キャベツ、にんじん、 パイナップル(缶詰)	17.4 g
	具だくさんみそ汁	油揚げ		玉ねぎ、もやし、にんじん、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
25 木	ごはん		米		782 kcal
	鶏肉のさっぱり煮	鶏肉、うずら卵	三温糖	しょうが、にんにく	37.6 g
	五目きんぴら	ベーコン	こんにゃく、炒め油、三温糖、ごま油、ごま	にんじん、ごぼう、枝豆	20.6 g
	けんちん汁	厚揚げ	ごま油、炒め油	キャベツ、しめじ、こんにゃく、にんじん、 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
26 金	食パン		食パン		601 kcal
	ドライカレー	合挽肉	じゃがいも、バター、三温糖	玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、 しょうが	26.5 g
	コールスローサラダ	ハム	ノンエッグマヨネーズ、炒め油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	31.4 g
	バナラヨーグルト	バナラヨーグルト			
	牛乳	牛乳			
29 月	ごはん		米		678 kcal
	昆布唐揚げ (給食リレー富山県)	鶏肉	米粉、揚げ油	しょうが	34.1 g
	きざみ和え		ごま	キャベツ、にんじん、だいこん(たくあん漬)	19.4 g
	なすの赤だしみそ汁	油揚げ		なす、小松菜、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
30 火	梅ごはん		米、ごま	梅干し	732 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも、しらたき、三温糖、炒め油	玉ねぎ、にんじん、枝豆	29.3 g
	田舎汁	かまぼこ、厚揚げ	ごま油、炒め油	しめじ、こんにゃく、にんじん、葉ねぎ	20.2 g
	牛乳	牛乳			



6月は牛乳月間です!






6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。

給食にはどうして牛乳が出るの?


それは、牛乳に多くふくまれる「カルシウム」をしっかりとりってほしいからです。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になり、そのほかにも筋肉を動かしたり、けがをしたときに血を止めたりする大事な働きをしています。そして骨にたくわえられるカルシウムの量は、小学生のころから急激に増え、20歳ごろまでにほぼ決まります。この大切な時期に、毎日続けてカルシウムをとることで、じょうぶな体がつくれます。だから給食では牛乳が出るのです。

体(体液)の中のカルシウム(Ca)が不足すると...




骨や歯にたくわえたカルシウム(Ca)が使われてしまう!

カルシウムの量



小学生 → 20歳

牛乳は「農産物」!



牛乳は、野菜や果物などと同じ「農産物」です!