



令和8年6月予定献立表



留萌市教育委員会 (中学生用)
2026年6月発行

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)										
<p>地元食材の紹介</p> <p>2日(火) 9日(火) 16日(火) 30日(火) (利尻・苫前産昆布) 川上物産店</p> <p>26日(金) (豚ジスカン) チューオースーパー</p> <p>体育祭振替休業</p>	<p>759kcal</p> <p>かしわうどん うどん・鶏もも肉・長ねぎ・人参・干し椎茸・二色かまぼこ・★昆布・砂糖・かつお・かたくちいわし・塩・しょう油・酒・みりん</p> <p>ハッシュドポテト(1ケ) じゃがいも・玉ねぎ・塩・上新粉・サラダ油</p> <p>バナナ(1切れ) バナナ</p> 	<p>855kcal</p> <p>★ごはん いも団子汁 いもち(じゃが芋・でん粉・砂糖・塩)・鶏もも肉・大根・ごぼう・人参・しめじ・長ねぎ・こめ油・かつおだし・しょう油・みりん・塩</p> <p>豚肉すき焼き 豚肩ロース・焼き豆腐・人参・玉ねぎ・白滝・長ねぎ・しょう油・酒・砂糖・みりん・かつおだし</p> <p>えだまめ えだまめ・塩</p>	<p>800kcal</p> <p>バターパン とろとろ卵スープ 玉ねぎ・卵・鶏ガラスープ・こしょう・白いりごま・片栗粉</p> <p>ポークハムカツ 豚肉・塩・植物性たん白・砂糖・パン粉・混合調味料・大豆粉・サラダ油</p> <p>スパゲティオボロタン スパゲティ・ベーコン・玉ねぎ・人参・ピーマン・オリーブ油・ケチャップ・チキンコンソメ・塩・こしょう</p> <p>Pいちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご・ペクチン</p>	<p>837kcal</p> <p>★ごはん ドライカレー 豚ひき肉・人参・ピーマン・ごぼう・玉ねぎ・こめ油・にんにく・生姜・干しぶどう・トマト・トマトピューレ・カレー粉・チキンコンソメ・クミン・ターメリック・コリアンダー・しょう油・塩</p> <p>杏仁フルーツ 杏仁豆腐(還元澱粉糖化物)・牛乳・砂糖・寒天)・パイン缶・黄桃缶・みかん缶</p>										
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)										
<p>836kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 じゃが芋・ごぼう・小松菜・みそ・かつおだし</p> <p>豚肉の生姜炒め 豚もも肉・豚肩ロース・玉ねぎ・人参・こめ油・生姜・酒・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉</p> <p>かみかみサラダ 切り干し大根・人参・ツナ水煮・ホールコーン・マヨネーズ・白すりごま・りんご酢・しょう油・砂糖</p>	<p>822kcal</p> <p>しょうゆラーメン ラーメン・豚もも肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なると・長ねぎ・かつお・かたくちいわし・★昆布・鶏豚から・生姜・塩・しょう油・オイスターソース・こしょう・にんにく</p> <p>北見名物! たまごころ(1ケ) 玉葱・人参・かつお油漬・パン粉・砂糖・マヨネーズ・マーガリン・酒・豚コラーゲン・塩・でん粉・サラダ油・小麦粉・大豆粉末</p> <p>サイダーゼリー(パイン入り) 砂糖・ぶどう糖・レモン果汁・パイン</p>	<p>803kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>豚丼の具 豚もも肉・豚ばら肉・玉ねぎ・つきこん・こめ油・ピーマン・赤ピーマン・しょう油・みりん・酒・砂糖・片栗粉</p> <p>なめ苺和え もやし・白菜・人参・えのき草・しょう油・砂糖・発酵調味料・寒天</p>	<p>808kcal</p> <p>コッペパン 白いんげん豆のスープ 白いんげん豆・野菜ポタージュスープベース(牛乳・玉葱・砂糖・油脂調整粉末・チキンエキス・小麦粉加工食品・バター・ピーフエクス・塩・サラダ油・人参・セロリ)・こしょう・パセリ・チキンコンソメ</p> <p>グラタン ショートニング・豆乳・乾燥マッシュポテト・おから・じゃが芋・玉ねぎ・米粉・人参・スイートコーン・水あめ・ほうれん草・サラダ油・塩・砂糖・大豆粉</p> <p>さつま芋のハニーサラダ さつま芋・人参・玉ねぎ・はちみつ・マヨネーズ・クリームチーズ・塩・パセリ</p>	<p>819kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 キャベツ・油揚げ・人参・みそ・かつおだし</p> <p>さばのみりん焼き さば・しょう油・砂糖・みりん・酒・醸造酢</p> <p>鶏肉と大根のオイスター煮込み 鶏もも肉・大根・人参・黒こんにゃく・こめ油・しょう油・オイスターソース・砂糖・生姜・ごま油</p>										
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)										
<p>890kcal</p> <p>★ごはん チキンカレー 鶏もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・バター・中濃ソース・ケチャップ・フルーツチャツネ・ジャワカレーパウダー・ヨーグルト・クミン・コリアンダー</p> <p>福神漬 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・塩</p> <p>フルーツヨーグルト ヨーグルト・クリームチーズ・パイン缶・みかん缶・黄桃缶</p>	<p>803kcal</p> <p>肉たまあんかけうどん うどん・豚ひき肉・長ねぎ・人参・干し椎茸・二色かまぼこ・卵・★昆布・砂糖・かつお・かたくちいわし・しょう油・塩・酒・みりん・片栗粉</p> <p>カリカリストック大学芋 さつま芋・砂糖・水あめ・大豆油</p> <p>さっぱり梅の香りしそ キャベツ・わかめ・うめドレッシング(醸造酢・梅肉・調味梅漬・発酵調味料・かつおエキス・塩・赤しそフレーク・かつお節)</p>	<p>911kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 玉ねぎ・白菜・人参・みそ・かつおだし</p> <p>塩ザンギ(2ケ) 鶏もも肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・塩・小麦粉・サラダ油</p> <p>ラーメンサラダ ラーメン・胡瓜・レタス・ポークハム・ホールコーン・ごまドレッシング(サラダ油・砂糖・ぶどう糖果糖液糖・しょう油・醸造酢・ごま・しんじけエキス・塩)・マヨネーズ</p>	<p>802kcal</p> <p>ミルクパン チョコバ 鶏もも肉・玉ねぎ・人参・塩・トマト・鶏ガラスープ・こしょう・パセリ・レモン果汁</p> <p>イカメンチフライ(1ケ) パン粉・でん粉・たらすり身・玉ねぎ・いか・でん粉・酒・塩・砂糖・小麦・大豆・サラダ油</p> <p>ジャーマンポテト じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ・チキンコンソメ・オリーブ油・塩・こしょう・パセリ</p> <p>P黒豆きなこクリーム ごま油・砂糖・乳糖・ぶどう糖・水あめ・黒豆・塩</p>	<p>786kcal</p> <p>★チキンライス ケチャップ・人参・サラダ油・コーン・鶏肉・チキンエキス・塩・砂糖・乾燥玉葱・ポークエキス</p> <p>みそ汁 豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>チーズ風ソースハンバーグ 鶏肉・玉ねぎ・豚脂・豚肉・植物性たん白・サラダ油・砂糖・ぶどう糖・塩・トマトペースト・にんにくペースト・しょう油・しょうがペースト</p> <p>チョコレギサラダ もやし・小松菜・赤ピーマン・りんご酢・砂糖・しょう油・にんにく・ごま油・白いりごま・焼きのり</p>										
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)										
<p>840kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 かぶ・なめこ・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>とんかつ 豚肉・サラダ油・パン粉・でん粉・塩・小麦粉・卵白粉・植物性たん白</p> <p>とんかつの具 玉ねぎ・干し椎茸・二色かまぼこ・かつおだし・砂糖・しょう油・みりん・酒・卵・小葱</p> <p>夏至 6月21日は夏至です</p> 	<p>管内中体連</p> 	<p>管内中体連</p> 	<p>883kcal</p> <p>コッペパン クリームシチュー 鶏もも肉・鶏むね肉・人参・じゃが芋・玉ねぎ・こめ油・牛乳・クリームシチューフレーク・塩・こしょう・チーズ</p> <p>肉団子(2ケ) 玉ねぎ・鶏肉・鶏皮・植物性たん白・パン粉・豚肉・豚脂肪・しょう油・植物性たん白・にんにく・生姜・砂糖・水あめ・しょう油・卵白・醸造酢・オイスターエキス</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう・人参・水菜・マヨネーズ・白すりごま・しょう油・砂糖・塩・酢</p> <p>野菜と果実のジュース 人参・ケール・ほうれん草・アスパラガス・クレソン・パセリ・南瓜・レタス・キャベツ・ビート・大根・白菜・玉ねぎ・セロリ・ぶどう・レモン・果糖ぶどう糖液糖・ミルクカルシウム</p>	<p>830kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 高野豆腐・キャベツ・みそ・かつおだし</p> <p>留萌名物! 豚ジスカン ★豚ジスカン(豚肩ロース・しょう油・砂糖・りんご果汁・玉ねぎ・にんにく・醸造酢・ごま)・こめ油・もやし・ピーマン・赤ピーマン</p> <p>青のりコンソメポテト ナチュラルカットポテト・サラダ油・チキンコンソメ・青のり・塩</p> <p>この日は牛乳のかわりに全員にジュースがつきます!</p>										
29日(月)	30日(火)	<p>◆今月の平均栄養量◆</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>831 Kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>31.4 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>26.9 g</td></tr> <tr><td>脂肪エネルギー比</td><td>29.1 %</td></tr> <tr><td>塩分量</td><td>2.9 g</td></tr> </table>			エネルギー	831 Kcal	たんぱく質	31.4 g	脂質	26.9 g	脂肪エネルギー比	29.1 %	塩分量	2.9 g
エネルギー	831 Kcal													
たんぱく質	31.4 g													
脂質	26.9 g													
脂肪エネルギー比	29.1 %													
塩分量	2.9 g													
<p>843kcal</p> <p>★ごはん みそ汁 ぶりのり・豆腐・長ねぎ・みそ・かつおだし</p> <p>鶏のトマト煮 鶏もも肉・キャベツ・玉ねぎ・オリーブ油・トマト・にんにく・チキンコンソメ・塩・ウスターソース・ケチャップ・砂糖・こしょう</p> <p>ひじきの炒め物 ひじき・大豆水煮・人参・むぎ枝豆・こめ油・しょう油・酒・みりん・砂糖・ごま油</p>	<p>925kcal</p> <p>みそラーメン ラーメン・豚ひき肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なると・長ねぎ・かつお・かたくちいわし・★昆布・鶏豚から・生姜・みそ・塩・しょう油・豆板醤・みりん・にんにく</p> <p>ちくわ磯辺揚げ(北海道産チーズ入り)(2ケ) 魚肉・サラダ油・ナチュラルチーズ・塩・小麦粉・水あめ・青さ・卵黄粉・大豆粉・ぶどう糖・砂糖・でん粉・大豆蛋白・豚脂・サラダ油</p> <p>Pミニ味付小魚 かたくちいわし・砂糖・しょう油・ごま</p>	<p>◎北海道産食材や地元食材を使用しているものには★マークがついています。 ◎ごはんは留萌産なつほしを使用しています。 《こだわりの調味料》 ・みそは北海道産の米と大豆からできています。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。 ・本みりんは昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。 ・しょう油は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。 ・塩は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。 ・ごま油は昔ながらの製法で絞った一番しほり。とても香りがよいのが特徴です。</p>												

食育だより

6月

給食目標 食中毒に気をつけよう！

気温や湿度が上昇すると、細菌が原因とします。細菌は、温度や湿度などの条件が

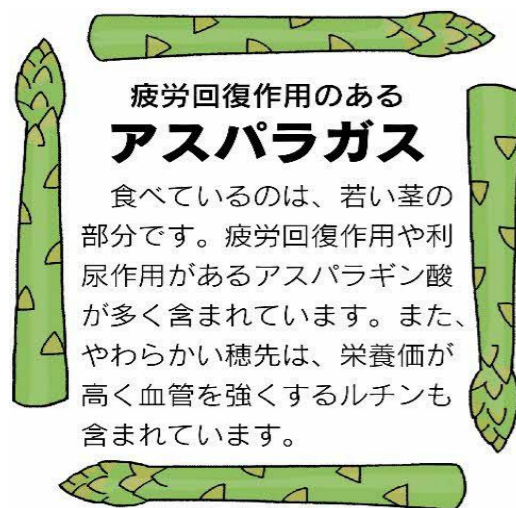
家庭での食中毒

食中毒は、家庭の食事で発生する危険性もあり

辛くないとうがらし
ピーマン



ピーマンはナス科トウガラシ属で、辛みのないとうがらしの仲間です。ビタミンCが多く、β-カロテンも含まれています。ピーマンのβ-カロテン当量は緑黄色野菜の基準（600μg以上）よりも少ない値ですが、摂取量が多いことから、緑黄色野菜に分類されています。



疲労回復作用のある
アスパラガス

食べているのは、若い茎の部分です。疲労回復作用や利尿作用があるアスパラギン酸が多く含まれています。また、やわらかい穂先は、栄養価が高く血管を強くするルチンも含まれています。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などは、新鮮なものを選び、表示のある食品は、消費期限などを確認しましょう。購入後は、寄り道せずに帰りましょう。



③ 下準備

手は石けんで洗い、生

生きるために欠かせない 栄養素



わたしたちは食べることで、食べ物を消化し、生きていくのに必要な栄養素を吸収しています。栄養素は、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要です。食べ物によって含まれる栄養素の種類や量は違うため、さまざまな食べ物をバランスよくとることが大切です。



🍓🍌🍎🍓 今月の献立メモ 🍓🍌🍎🍓

2日(火) ハッシュドポテトは、アメリカ発祥の料理とされています。もともとはその昔アメリカで、朝食向けにじゃが芋を細かく刻んで焼いた料理として広まりました。名前の「ハッシュ」は「きざむ・まぜる」という意味から来ています。じゃがいもにはエネルギーになるでんぷんや、体を元気にするビタミンCが入っています。

3日(水) 枝豆は低カロリー・高タンパク・ビタミン・ミネラルが豊富です。栄養面でとても優れているので、食事だけでなくおやつとして食べるのもおすすめです。

8日(月) 6月4日は「歯の日」です。6月の「歯と口の健康週間」にちなんで、かみかみサラダでかむことを意識しましょう。切り干し大根は生の大根とくらべると、カルシウムと鉄が多く骨や貧血予防の助けになる食材です。

9日(火) たまごころの「たま」は玉ねぎ、「ころ」はコロッケのことで、具の約7割が北見産玉ねぎでできています。玉ねぎの甘さと香りが主役のコロッケです。

11日(木) いんげん豆は食物せんいが豊富です。豆が苦手な人も多いと思いますがバランスのよい食事を心がけるためにも、豆製品をとり入れましょう。



16日(火) 梅にはさまざまな栄養がふくまれていて、健康に役立つ食品として知られています。酸っぱい味は早く疲れをとり食欲がでます。これから暑くなって汗をかいたり、食欲がなくなる人はすすんで梅味のものを取り入れるといいですね。

17日(水) ラーメンサラダは札幌にあるホテルの料理長が「夏でもおいしく食べられるラーメンを」という発想から生まれました。

18日(木) チョルバはペルシャ語の「チョルバ」から来ていて、もともとは「塩気のある煮込み」という意味です。トルコではチョルバは胃を温め、食欲を刺激するものと考えられており、食事の始まりに出されることが多いそうです。ちょっと酸っぱみのあるスープです。



24日(水) キッシュとはフランス発祥の料理で、卵と生クリームを混ぜたものを、パイ生地にしこんで焼いたタルトのようなものです。甘くはなく、おかず系のタルトとして知られています。

25日(木) 今日は牛乳ではなく「野菜と果実のジュース」がでます。たまにジュースが飲みたいたいと言うみなさんの要望からでることになりました。ぶどう味のジュースです。

いろいろあるよ 魚料理



日本における魚介類の一人一年間当たりの消費量は、年々減少しています。おいしい魚介類がたくさんあるので、もっと食べましょう。