



# 令和7年6月分小学校給食献立表



6月は、蒸し暑い梅雨の時期にちなんで保存食を取り入れ、先人の知恵を知らせます。  
また、歯と口の健康週間にちなんで献立を取り入れ、歯と口の健康にいい食材を知らせます。



※ 毎月1つの食材を英語で表記しています。

日 曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー		
		おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるものになるもの	おもにからだのちよよしをとのえるものになるもの	kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2月	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツのしょうがいため あさりのつくだに	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご あさりのつくだに	にんじん さやいんげん ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ しょうが	655	27.2	19.4
3火	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう あまおういちごジャム 【新】くろごまいり ごしきからめあえ あいのしまさん わかめとどうふのスープ	☆パン あまおういちごジャム こむぎこ ★じゃがいも さとう あぶら くろごま	☆ぎゅうにゅう だいち プレスハム どうふ ★わかめ	にんじん グリンピース ★たまねぎ しろねぎ	668	25.5	26.5
4水	【新】もずくどん ぎゅうにゅう チャンブルー すいか	★ごはん さんおんとう でんぶん あぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく もずく しめどうふ まぐるあぶらづけ	にんじん ★こまつな ★たまねぎ しょうが どうもろこし ☆もやし すいか	622	23.4	17.8
5木	ちいさいはいがパン ぎゅうにゅう スライスチーズ 【新】ジャージャーめん 【新】キャベツとにらの じゃこいため	ワールドツアー-2025 (中国)	☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたひきにく みそ しらすばし	にんじん しょうが ☆cucumber(きゅうり) ★たまねぎ ほししいたけ しろねぎ なら ☆キャベツ	661	29.1	26.6
6金	ごはん ぎゅうにゅう 【新】もぐもぐかんろに なっとうくろりつくだに むらくもじる	歯と口の健康週間献立 ★ごはん さんおんとう でんぶん	☆ぎゅうにゅう てんぶら なっとう のりつくだに けいにく たまご	にんじん ごぼう こんにやく ★こまつな ★たまねぎ	615	27.2	15.8
9月	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ 【新】きゅうりとこんにやくかんてんの そくせきづけ(ごまいり) かぼちゃのみそしる	★ごはん あぶら さとう ごま	☆ぎゅうにゅう あじフライ こんにやくかんてん きざみこんぶ あつあげ みそ ★わかめ	☆cucumber(きゅうり) かぼちゃ ★たまねぎ	662	23.5	19.5
10火	キャロットパン ぎゅうにゅう 【新】けいにくと なつやさいのソテー 【新】しんじゃがのクラムチャウダー	キャロットパン さとう でんぶん あぶら ★じゃがいも マーガリン	☆ぎゅうにゅう けいにく ベーコン あさり だっしふんにゅう	にんじん ビーマン ★たまねぎ どうもろこし ☆キャベツ	645	24.8	27.6
11水	きたきゅうしゅうやさいいっぱい ドライカレー(むぎごはん) ぎゅうにゅう 【新】キラキラレモンの ミックスフルーツ	お楽しみ献立 ★むぎごはん でんぶん あぶら レモンゼリー	☆ぎゅうにゅう とりひきにく	にんじん ★トマト ★こまつな しょうが ★たまねぎ ★たけのこ みかん(かん) おうとう(かん) りんご(かん)	599	18.2	11.7
12木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンカツカボナータぞえ やさいスープ	野菜の日献立 シェフの北キュー-ミツ星献立 パン りんごジャム さとう あぶら オリブあぶら レンズまめ	☆ぎゅうにゅう チキンカツ	にんじん トマト(かん) ピーマン なす ★たまねぎ にんじん ☆キャベツ どうもろこし	652	24.6	24.0
13金	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり 【新】かわりマーボー 【新】はるさめごまサラダ	★ごはん ★じゃがいも でんぶん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごま	☆ぎゅうにゅう あじつけのり ぶたひきにく みそ	にんじん しょうが ★たまねぎ しろねぎ ☆キャベツ どうもろこし	607	20.3	15.0

★=市内産の食材 ☆=県内産の食材 【新】=新献立

【保護者の皆様へ】

- ※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。
- ※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。
- ※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～



日	曜	こんだて	ざいりょう			エネルギー	たんぱく質	脂質
			おもにエネルギーのもとになるもの	おもにからだをつくるもとになるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの	kcal	g	g
16	月	えびクリームライス ぎゅうにゅう 【新】アーモンドいり ドレッシングキャベツ パリパリいりこ	★ごはん こむぎこ マーガリン アーモンド あぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく えび だっしふんにゅう ふんまつチーズ パリパリいりこ	にんじん ピーマン ★たまねぎ しょうが マッシュルーム ☆キャベツ パインアップル(かん)	664	24.7	20.4
						ひとくちメモ		
						シャキシャキしたキャベツとパリパリのアーモンドの食感に、パインアップルの甘さが合わさった新こん立です。色々な味と食感を楽しみながら食べましょう。		
17	火	【新】ポテトサンド(せわりパン) 〈ちゅうのうソース〉 ぎゅうにゅう 【新】ひらめんビーフンいり さかなだんごスープ	せわりパン ★じゃがいも ひらめんビーフン あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたひきにく けいにく さかなすりみだんご	にんじん ★たまねぎ どうもろこし ☆キャベツ ★こまつな きくらげ かぼすかじゅう	549	23.5	17.3
						ビーフンはお米から作られるめんて、大きくて平たいビーフンはベトナム料理によく使われます。「平めんビーフン入り魚団子スープ」は、ベトナム料理の「フォー」をアレンジした新こん立です。		
18	水	ちゅうかあんかけどんぶり (わぎごはん) ぎゅうにゅう あつあげのふくめに	★むぎごはん さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう けいにく てんぷら あつあげ	にんじん こまつな しょうが ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ しろねぎ えだまめ	639	23.8	18.2
						枝豆は5月ごろから出荷し、7～8月に旬(しゅん)をむかえます。「厚あげのふくめに」に加えて、味や食感だけでなく、いろどりがよく仕上げられています。		
19	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに じゃがいものばいにくにあえ すましじる	★ごはん さんおんとう ★じゃがいも	☆ぎゅうにゅう さば みそ とうふ	しょうが ばいにく にんじん こまつな ★たまねぎ ほししいたけ	655	29.0	20.5
						昔の人々の知えがたまった保存食の「梅干し」から種を除いた「梅肉(ばいにく)」で、ゆでたじゃがいもを和えています。		
20	金	ライむぎパン ぎゅうにゅう チョコだいちクリーム 【新】ツナチーズじゃがいも シェフのミネストローネ	ライむぎパン チョコだいちクリーム ★じゃがいも ミックスビーンズ オリーブあぶら あぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろスープに きざみチーズ ベーコン	パジル にんじん トマト(かん) ピーマン ★たまねぎ ☆キャベツ どうもろこし	642	23.1	28.1
						「ツナチーズじゃがいも」はコンソメでたツナとじゃがいもに少しつけたチーズがよく合い、パジルの香りで風味よく仕上がっています。		
23	月	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ 【新】レバーとポテトの パーベキューソースあえ ごもくワンタンスープ	★ごはん ★じゃがいも さとう あぶら ワンタンめん	☆ぎゅうにゅう さけふりかけ とりレバー かまぼこ	りんご かぼすかじゅう にんじん こまつな ★たまねぎ ☆キャベツ きくらげ	694	27.1	23.2
						油でカラッとあげたレバーとじゃがいもを、かぼす果汁を加えたあま酸っぱい手作りのパーベキューソースで和え、じめじめした梅雨(つゆ)の時期に食欲がわくように工夫しています。		
24	火	ちいさいくろざとうパン ぎゅうにゅう おきなわそば にんじんシリシリ(ごまいり) 【新】シークワーサーゼリー	くろざとうパン ごま くろざとう ちゅうかめん シークワーサーゼリー あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ まぐろあぶらづけ	★たまねぎ しろねぎ にんじん	740	26.8	31.4
						6月23日の沖縄の「慰霊(いれい)の日」にちなんで、沖縄県の郷土料理を取り入れています。		
25	水	ごはん ぎゅうにゅう シアチャンどうふふう あつあげのいためもの シューマイ ナムル	★ごはん さとう でんぶん あぶら ごま ごまあぶら	☆ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ シューマイ	にんじん ほうれんそう ★たまねぎ きくらげ ★たけのこ ☆もやし	656	26.2	21.7
						「シューマイ」は、中華(ちゅうか)料理「点心(中国の軽食)」の一つで、中国では家庭で皮から手作りすることが多いそうです。		
26	木	ちいさいパン ぎゅうにゅう ブルーベリーマーガリン ツナのカレーソース スパゲッティ ひじきのペペロンチーノ	パン ブルーベリーマーガリン スパゲッティ さとう あぶら オリーブあぶら	☆ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ベーコン ひじき	にんじん ★たまねぎ グリーンピース えだまめ どうもろこし	653	24.2	27.4
						今が旬(しゅん)の果物「ブルーベリー」には、目のつかれをとる働きのあるアントシアニンという成分が多くふくまれています。		
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ピリからにくじゃがい いそかあえ	★ごはん ★じゃがいも さんおんとう あぶら	☆ぎゅうにゅう ぶたにく きざみのり	にんじん さやいんげん しょうが ★たまねぎ いとこんにやく ☆キャベツ	579	18.9	13.2
						豆板じゃんを使った「びり辛肉じゃが」を食べると、体にこもった熱が汗と共に体の外に出やすくなり、熱中しょうを予防します。		
30	月	パン(けんさんこむぎ) ぎゅうにゅう 【新】チリトマト しろいんげんのポタージュ れいとうパイン	☆パン レンズまめ さとう でんぶん あぶら しろいんげんまめ マーガリン	☆ぎゅうにゅう とりひきにく だっしふんにゅう	にんじん トマト(かん) こまつな パジル ★たまねぎ どうもろこし パインアップル	599	26.0	18.8
						野菜がたっぷり入ったのよいチリトマトは、トマトの酸味とうま味にとうがらしやんにくが加わり、食がすすみます。パンにつけて食べましょう。		

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
月平均	641	24.6	21.1	358	90	3.0	289	0.49	0.55	37	6.3	2.2
給食の基準量	650	21.1～32.5	14.4～21.7	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

【保護者の皆様へ】

# 食中毒

## を防ごう

食中毒予防の3原則は「つけない」「ふやさない」「やっつける」

食中毒予防には、原因となるウイルスや細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが重要です。給食室での衛生管理から、ご家庭でも取り入れられる食中毒予防のポイントをご紹介します。



### つけない

菌を付けないためには、手洗いが大切です。アルコール消毒が有効と思われがちですが、石けんを使ってしっかり汚れをとることで、アルコール消毒の効果が高まります。給食室では、爪ブラシを活用し、菌が残りやすい爪の間までしっかり洗っています。



#### <手洗いのポイント>

汚れが残りやすい

- ① 指先と爪の間
- ② 指の間
- ③ 親指の付け根
- ④ 手のひらのしわ



を意識して手洗いを行いましょう。

### ふやさない

菌を増やさないためには、適切な温度管理が重要です。給食室では、納品時の食材や、加熱した料理の温度確認を行っています。また、調理してから喫食までの時間が短くなるように、調理開始時間を調整しています。

食中毒菌は35℃付近が最も増殖する温度です。食中毒予防のために、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下に保つとよい、とわれています。

#### <保管のポイント>

- ① 食品を購入したらなるべく早く冷蔵（冷凍）庫に保管する
- ② 調理後は、なるべく早く食べる（2時間以内）
- ③ 調理済みのものは、小分けにして保管する

※5度以下で繁殖する菌もあります。冷蔵庫に保管していても、早めに食べきりましょう。



### やっつける

付着している菌やウイルスをやっつけるには、十分な加熱が有効です。給食室では、献立ごとに温度計を用いて食材の中心温度を確認しています。

#### <調理のポイント>

温めなおす時も含め、しっかり加熱する（75℃1分以上）



食品の真ん中までしっかり火を通しましょう。



## 6月は食育月間です

『食育』は、生きる上での基本であり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てるものとされています。また、食育には家庭、学校、地域の連携が欠かせません。学校においては、給食をはじめ、教科等と連携を図り、子ども達の実態に応じた食育を行っています。

「食」に関する話題を取り上げていただき、子ども達の健やかな成長のために一緒に食育をすすめていきましょう。



(参考文献：農林水産省HP)



### 自分の歯を大切に

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康のためには、日常の歯磨きだけでなく、よくかんで食べることが大事だと言われています。

「よくかむこと」はなぜ歯によいの？



給食では、歯と口の健康週間にちなんで、かむことを意識した「もぐもぐ甘露煮」を取り入れています。また、毎月一回歯の健康により栄養素（たんぱく質、カルシウム）を積極的に取り入れた「カミカミ献立」を実施しています。



### 最新情報・レシピはホームページをご覧ください

【公式】Instagram



学校給食レシピ  
コンクール入賞献立



その他 レシピ



昨年度まで掲載していた新献立や学校給食レシピコンクール入賞献立のレシピは市のホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。