



6月分 給食献立・配せん



にいみ〜るHP

にいみ〜る紹介動画

令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

月	火	水	木	金
1日 チキンガーリックソテー 2こ グリーンサラダ ライス やさいスープ 牛乳	2日 たまごやき のりのつくだに おかかあえ ごはん とんじる 牛乳	3日 バインゼリー タコライス やさいのシークワサーあえ ごはん 牛乳	4日 さんまのかるるに すのもの げんまいごはん こんさいじる 牛乳	5日 ちゅうかあえ ひじきとじゃこのチャーハン れんこんぎょうざ 小中2こ 牛乳
バランスのよい食事のとり方 今日の主食はライス、主菜はチキンガーリックソテー、副菜はグリーンサラダと野菜スープです。主食、主菜、副菜をそろえて、バランスがよくなるようにしましょう。	朝食の役割 朝食を食べると、頭・体・おなかが目覚めます。バランスよく食べて、1日を元気に過ごしましょう。	全国味めぐり「沖縄県」 沖縄県は、日本の南に位置しています。一年を通じて暖かく、透明度の高い海と豊かな自然、独自の歴史と文化などが特徴です。	歯と口の健康 今日から歯と口の健康週間です。今日の給食には、カルシウムが多い骨ごと食べられる魚やかみごたえがある根菜や玄米を使っています。	歯と口の健康 よくかんで食べると、むし歯予防、脳の活性化、食べすぎ防止、消化を助けるなど、体によい働きがたくさんあります。よくかんで食べましょう。
8日 ヨーグルトゼリー だいちミートイリドライカレー やさいサラダ 牛乳	9日 はくとうジャム コッパンパン かいそうサラダ しんじゃかとグリーンアスパラのシチュー 牛乳	10日 さわらのてりやき きりぼしだいごんのこまずあえ ごはん あつあげのみそしる 牛乳	11日 ちゅうかサラダ マーボー豆腐 ごはん 牛乳	12日 ししゃものからあげ 小2ひき中3ひき きつねうどん すのもの 牛乳
歯と口の健康 今日の給食には、牛乳や乳製品、大豆ミートなど、カルシウムの多い食べ物を使っています。しっかり食べて丈夫な歯をつくりましょう。	歯と口の健康 丈夫な歯をつくるには、カルシウムの他に、たんぱく質やビタミンDも大切です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。	正しい配膳と盛りつけ 和食は、ごはん茶碗は左側に、汁椀は右側に置きます。はしは、右利きの方は、はし先を左に向けて、手前に置きましょう。	食べ物の役割「赤の食品」 赤のグループの食品は、とうふ、豚肉、みそ、牛乳です。体をつくるものになります。赤の食品をしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。	バランスのよい食事のとり方 麺類や丼物など、主食に味が付いていて単品で食べられる場合でも、主菜や副菜を組み合わせて、栄養バランスがよくなるようにしましょう。
15日 にいみさんぶたにくのオーロラソース やさいサラダ ライス オニオンスープ 牛乳	16日 バターロールパン スタンポット トマトウンスープ ウィナー 小2中3 牛乳	17日 さばのしおやき ごまあえ かきたまじる 牛乳	18日 にいみさんきくらげいりすのもの ちやぎゅうどん 牛乳	19日 マーラーカオ しおラーメン パンサンスウ 牛乳
地産地消「にいみの日」 今日は、新見市産の米、豚肉、玉ねぎを使っています。玉ねぎは哲多町にある健康の森学園で作られたものを使っています。	世界の食事「オランダ」 11日からサッカーワールドカップが開催されています。今日は対戦国のオランダの料理を紹介し、色々な国の料理を調べてもいいですね。	成長期に必要な栄養素「たんぱく質」 魚や卵、牛乳、大豆製品などには、成長期の体づくりに必要なたんぱく質が豊富に含まれています。複数の食品を組み合わせて食べましょう。	地産地消「にいみの日」 今日は、新見市産の米、きくらげ、千屋牛肉を使っています。千屋牛は、和牛のルーツと言われており、新見市の特産物です。	バランスのよい食事のとり方 給食は、赤・黄・緑の3つのグループの食品をそろえて栄養のバランスがよくなるようにしています。家でもバランスよく食べましょう。
22日 とりにくのしょうがやき いそかあえ しらはなまめのみそしる ごはん 牛乳	23日 ハヤシライス やさいサラダ 牛乳	24日 すのもの おやこに ごはん 牛乳	25日 グリーンサラダ コーンピラフ チョウザメコロッケ 牛乳	26日 レモンゼリー ソフトめんカレーソース やさいサラダ 牛乳
生活習慣病予防の食事「減塩」 今日の給食では、海苔を利用してしょうゆを減らしたり、豆ペーストのコクを利用してみそを減らしたり、減塩の工夫をしています。	安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えない菌がたくさんついています。食事の前には、せっけんでいねいに手を洗いましょう。	食べ物の役割「緑の食品」 緑のグループの食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をしっかり食べて元気に過ごしましょう。	食事と感謝 食事ができるまでには、生産者の方、調理の方、配送の方などたくさんの人が関わっています。感謝して食事をしましょう。	食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、めん、じゃがいも、油、ルウ、ゼリーです。体や脳を動かすエネルギーのもとになります。
29日 ミニアセロラゼリー ぶたにくのみそいためどん ごしきあえ 牛乳	30日 じゃがいものうまに あじのフライ ごはん ごまずあえ 牛乳	★3日は全国味めぐり「沖縄県」 ★タコライス メキシコ料理「タコス」の具材をごはんの上にのせた沖縄発祥の料理です。 ★シークワサー・パイナップル 沖縄県では、温暖な気候を生かし、シークワサーやパイナップル、マンゴーなどの南国果実が年間を通して栽培されています。	★16日は世界の食事「オランダ」 ★スタンポット オランダ風マッシュポテトのことで、焼いたお肉の汁から作るグレービーソースをかけたりソーセージに添えて食べます。 ★トマトウンスープ オランダの家庭料理で、肉団子がたっぷり入ったトマトスープです。	★お知らせ★ にいみ〜るの給食や給食のレシピを『にいみ食育広場公式SNS』に掲載しています。ぜひご覧ください。
食事のマナー マナーは、人と楽しく食事をするために大切です。話す内容や食方、姿勢など一人ひとりが気をつけて楽しく食べましょう。	季節を味わう料理 今日の給食は、じゃがいもやたまねぎ、あじなど、6～7月ごろが旬の食材をたくさん使っています。旬のおいしさを味わって食べましょう。			facebook Instagram

が つ ぶ ん き ゅ う し ょ く こ ん だ て よ て い ひ ょ う

6月分給食献立予定表

令和8年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	中学校 エネルギー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り ょ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
1 (月)	ライス 牛乳 チキンガーリックソテー グリーンサラダ 野菜スープ	615 26.2	731 29.9	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく キヤベツ きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも			
2 (火)	ごはん のりの佃煮 牛乳 たまご焼き おかかあえ 豚汁	605 26.3	728 31	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたにく みそ のり	だいこん キヤベツ もやし にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ むぎ あぶら さといも			
3 (水)	タコライス 牛乳 野菜のシークワサーあえ パインゼリー	612 21.9	730 25.9	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト キヤベツ きゅうり ピーマン シークワサー	こめ むぎ あぶら さとう			
4 (木)	玄米ごはん 牛乳 さんまの甘露煮 酢の物 根菜汁	617 23.1	712 25.3	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ みそ	キヤベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも			
5 (金)	ひじきとじゃこのチャーハン 牛乳 れんこんぎょうざ 中華あえ	611 21.2	707 24.3	ちりめん たまご ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく ひじき	たまねぎ にんじん もやし グリンピース キヤベツ きゅうり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう			
8 (月)	大豆ミート入りドライカレー 牛乳 野菜サラダ ヨーグルトゼリー	692 26	827 30.3	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きゅうにく だいずミート たまご	たまねぎ にんじん グリンピース トマト だいこん ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー ドレッシング こめコルウ			
9 (火)	コッペパン 白桃ジャム 牛乳 新じゃがとグリーンアスパラの汁 海藻サラダ	626 25.2	820 32.2	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	たまねぎ にんじん アスパラガス キヤベツ もやし きゅうり	パン じゃがいも あぶら ジャム こめコルウ			
10 (水)	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き 切りほしだいこん 厚揚げのみそ汁	636 29	764 33.7	ぎゅうにゅう さわら あつあげ みそ	だいこん キヤベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま			
11 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	618 28.9	750 34.6	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にはら きゅうり にんじん ブロッコリー もやし	こめ むぎ あぶら かたくりこ ドレッシング			
12 (金)	きつねうどん 牛乳 ししゃものからあげ 酢の物	606 25.5	788 32.7	あぶらあげ ししゃも ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ キヤベツ ほうれんそう にんじん	うどん さとう あぶら かたくりこ			
15 (月)	ライス 牛乳 新見産豚肉のオーロラソース 野菜サラダ オニオンスープ	619 26.8	750 32	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	キヤベツ アスパラガス にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ドレッシング			
16 (火)	バターロールパン 牛乳 ウィンナー スタンポット トマトونسープ	645 24.5	891 32.9	ぎゅうにゅう ウィンナー ミートボール	キヤベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん トマト セロリ	バターロールパン マヨネーズ じゃがいも オリーブオイル			
17 (水)	ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ごまあえ かきたま汁	624 25.2	749 29.6	ぎゅうにゅう さば たまご	キヤベツ ほうれんそう にんじん えのきたけ ねぎ たまねぎ	こめ むぎ ごま かたくりこ			
18 (木)	千屋牛丼 牛乳 新見産きくらげ入り酢の物	601 25.3	729 30	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キヤベツ きくらげ こまつな こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら			
19 (金)	塩ラーメン 牛乳 バンサンスウ マーラーカオ	619 27.8	762 34	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ もやし ねぎ にんじん たけのこ きゅうり にんにく しょうが キヤベツ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう マーラーカオ			
22 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き 磯香あえ 白花豆のみそ汁	631 28.1	751 32.4	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ のり みそ	しょうが キヤベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも しろはなまめ			
23 (火)	ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ	611 24.1	741 28.5	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース にんにく とうもろこし だいこん ブロッコリー	こめ むぎ あぶら こめコルウ ドレッシング			
24 (水)	ごはん 牛乳 親子煮 酢の物	624 24.2	748 28.6	とりにく たまご ぎゅうにゅう ちくわ こうやどうふ	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キヤベツ こまつな	こめ むぎ さとう かたくりこ			
25 (木)	コーンピラフ 牛乳 チョウザメコロツケ グリーンサラダ	623 20.8	727 23.5	ぎゅうにゅう とりにく チョウザメ	きゅうり にんじん キヤベツ たまねぎ アスパラガス とうもろこし グリンピース	こめ むぎ あぶら じゃがいも			
26 (金)	ソフトめんカレーソース 牛乳 野菜サラダ レモンゼリー	648 26.9	821 33.6	ぎゅうにく とりレバー ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キヤベツ ほうれんそう とうもろこし	ソフトめん あぶら こめコルウ じゃがいも ゼリー			
29 (月)	豚肉のみそ炒め丼 牛乳 五色あえ ミニアセロラゼリー	607 27.6	732 33	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん しょうが キヤベツ たまねぎ ごぼう ねぎ きくらげ こまつな だいこん	こめ むぎ あぶら ゼリー さとう ごま			
30 (火)	ごはん 牛乳 あじのフライ ごまあえ じゃがいものうま煮	663 26.4	777 29.7	ぎゅうにゅう とりにく あじフライ	えだまめ しょうが ほうれんそう にんじん キヤベツ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま			

☆都合により、献立及び食材を変更する場合があります。

☆食べ物は、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

