



2026年6月分 学校給食献立あれこれ



月		火		水		木		金	
1日	さばの照り焼き ほうれんそうのなめたけ和え 豆乳ごまみそ汁	2日	五目うどん(汁) 野菜かき揚げ 塩だれサラダ ココアパウダー(中学校のみ)	3日	ハンバーグのケチャップソースがけ まめまめサラダ ジュリエンスープ	4日	たこミンチカツ 骨太和え かみかみみそ汁 ヨーグルト	5日	ポテトコロッケ ひじきのいため煮 茶わん蒸しスープ
今日は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」は、豆、ごま、わかめなどの海そう、野菜、魚、しいたけなどのきのこ類、いも類の7品目の頭文字を表しています。これらの食材は普通の食事で不足しがちなため、意識して食べましょう。	かき揚げは天ぷらの一種です。いろいろな野菜や魚介類などを小麦粉を溶いた衣でまとも、油で揚げた日本料理です。かき混ぜて揚げることから「かき揚げ」の名がついたと言われています。	ジュリエンスープは、具材を細い干切りにした野菜を使ったコンソメスープです。ジュリエヌとは、フランス料理の野菜の切り方で、フランス語で「干切り」という意味です。たくさんの野菜のうま味がたっぷりつまっています。	今日は6月4日から10日の「歯と口の健康週間」にちなんで、よくかんで食べることや健康な歯を作るために必要なカルシウムを意識した献立です。よくかんで食べることで、食べ物の消化を助けたり、だ液がたくさん出て虫歯の予防につながったりするほか、食べすぎを防ぐ効果が期待できます。	コロッケは、西洋料理の「クロケツト」が明治時代に日本に伝わり、材料や作り方が変化したものという説があります。今では家庭でも気軽に食べられる料理になりましたが、大正時代は、ビーフステーキよりも高価だったそうです。					
8日	ユーリンチー キャベツの中華和え はるさめスープ	9日	いわしの梅煮 ごぼうの甘辛いいため 湯葉のすまし汁	10日	ポロニアステーキ ツナサラダ ミネストローネ	11日	肉じゃが キャベツ入りつくね 即席和え おさかなふりかけ(中学校のみ)	12日	ポークシューマイ ぶたキムチいため ビーフンスープ
はるさめは、じゃがいもやさつまいも、緑豆という豆などのでんぷんを原料として作られます。半透明の糸のような見た目が、春に降る雨に似ていることから「春雨」という名前がつけられました。今日はベーコン、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、干しいたげが入った中華味のはるさめスープです。	今日は「だしを味わう日」です。「だし」は、天然素材のうま味や香りが溶け出した料理の基本となる汁です。今日の湯葉のすまし汁は、かつおの厚削りからとっただしを使っています。また、今日は暦のうえで梅雨に入る日を表す入梅の時期にちなみ、いわしの梅煮をいただきます。	ミネストローネは、たくさんの野菜を入れたスープで、イタリアの家庭料理の一つです。使う野菜は、季節や地方によってさまざま、正しい作り方というものはなく、各家庭で少しずつ味に違いがあります。日本のみそ汁のように、日常的に作られているそうです。	じゃがいもにはたくさんの種類があり、代表的な品種として「男爵」と「メイクイン」があります。男爵はホクホクとしていて、コロッケやポテトサラダに向いています。メイクインは煮くずれしにくいので、肉じゃがやカレーなどの煮込み料理に向いています。給食では、煮くずれしにくいメイクインを使っています。	ビーフンは米粉からできています。中国が発祥の地といわれ、台湾、東南アジアなどの米の産地に普及し、広く食べられるようになりました。中国の南の地域では小麦の生産が少ないため、米を原料にした加工品であるビーフンが食べられるようになったといわれています。					
15日	キーマカレー コーンフライ 福神漬和え	16日	めひかりフライ 切干しだいごんのたまりしょうゆ和え 愛知の恵み汁 愛知のみかんゼリー	17日	だいごんのとぼろ煮 とりつくね ごぼうチップス	18日	ていとい こんぶ和え けんちん汁	19日	野菜タンメン(汁) 揚げギョーザ さくらんぼゼリー和え
福神漬はだいごん、なす、うり、きゅうり、しょうが、なたまめ、れんこん、しそ、たけのこ、しいたけなどのうちから5種類以上の野菜を調味料で漬けたものと決められています。今日は福神漬をキャベツやきゅうりと和えてあります。カレーライスと一緒に食べるとよく合う味に仕上がっています。	今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。今日の給食のめひかり、切干しだいごん、たまりしょうゆドレッシング、ぶた肉、豆腐、油揚げ、八丁みそ、たまねぎ、なす、みつば、みかんゼリーは愛知県産です。たまりしょうゆは、原料がほとんど大豆でできていて、とろみと濃厚な味わいが特徴で、愛知県で生まれた調味料です。	ごぼうは特有の風味と食感があり、煮物や汁物、サラダなどさまざまな調理法で味わうことができます。日本に伝わったのは古く、最初は薬のように使われていましたが、だいに料理に使われるようになりまし。今日はごぼうを薄く切って揚げた、ごぼうチップスです。よくかんで食べましょう。	「けんちん汁」の由来は諸説ありますが、神奈川県の鎌倉市にある建長寺が発祥だという説もあります。建長寺のお坊さんが作っていた「建長寺汁」がなまって「けんちん汁」になったそうです。今日のけんちん汁は、かつおの厚削りからだしをとって作っています。だいごんなどの根菜や豆腐、こんにやくなどたくさんの食材を使っています。	さくらんぼの旬は5月から7月です。日本で多く作られているのは「佐藤錦」という、酸味と甘味のバランスのとれた品種です。今日は、さくらんぼの果汁が入ったゼリーをパイナップル、みかん、ナタデココと一緒に和えました。味わって食べましょう。					
22日	あじのおろしがけ いんげんのごま和え 新たまねぎのみそ汁 すいか	23日	とり肉と野菜の黒酢あんがらめ チンゲンサイとツナの中華和え わかめスープ	24日	スラッピージョー コールスロー 夏野菜のクリームスープ	25日	高野豆腐の卵とじ ふんわり野菜揚げ しらたきとにんじんのきんぴら	26日	ハヤシチュー 焼きフランクフルト いろいろサラダ
今日は「旬を味わう日」です。一年の中で野菜や果物、魚などがたくさんとれ、栄養が多く、おいしい時期を「旬」と言います。今日の旬の食材はあじ、さやいんげん、たまねぎ、すいかです。あじの旬は、5月から8月です。この時期のあじは脂がのって、うま味がたっぷりあります。旬の恵みを味わって食べましょう。	黒酢は、玄米を使って作られています。玄米のエネルギーは白米とほぼ同じですが、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。黒酢は長い時間をかけて熟成発酵しているため、独特なコクと風味があり、とり肉や野菜の味を引き立ててくれます。	スラッピージョーは、ひき肉をトマトケチャップで味つけし、パンに挟んで食べるアメリカの料理です。今日はスライスパンにはさんで食べましょう。パンからひき肉がこぼれないように気をつけて食べましょう。	高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたものです。現在は工場生産されるものがほとんどですが、昔は寒い時期に外で豆腐を干して水分を抜く作業を繰り返して作られていたそうです。スポンジ状になっているため、煮汁の味がよくしみ込みます。	今日のハヤシチューには、たまねぎが入っています。たまねぎは、辛味、甘味、うま味がそろい、「西洋のかつお節」と言われるほど、西洋料理には欠かせない野菜です。肉じゃが、カレー、酢豚など、和風、洋風、中華風のさまざまな料理に使われています。					
29日	揚げだし豆腐のとぼろあんかけ もやしのごましそひじき和え とり団子汁	30日	マーボー豆腐 春巻 チンゲンサイのナムル						
今日は「正しいはしづかいの日」です。はしにはたくさんの使い方があり、とり団子汁の具材を「すくう」、もやしのごましそひじき和えを「はさむ」、揚げだし豆腐を「切る」、それらを口に「運ぶ」など、正しいはしづかいを意識して食べましょう。	マーボー豆腐は辛いイメージがあるかもしれませんが、給食のマーボー豆腐は辛さひかえめの味付けで、コクを出すために赤みそを加えています。赤みそは煮込み料理に使っても風味やうま味が逃げにくいという特徴があります。								

この記事は、諸説ある一例をとりあげたものです。