

たのしいきゅうしょく6月

図書館
キャラクター
トモビー



令和8年6月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
1 ごはん なめこの味噌汁 肉団子(2個) 変わりきんぴらごぼう	2 白だし鶏うどん タコdeたこ焼き/バックソース 合わせるゼリー (ナタデココ・あまおうゼリー ・アセロラジュレ)	3 ごはん 小松菜の味噌汁 豆腐のそぼろあん包み もやしと豚肉の チャプチェ	4 わかめごはん キムチスープ 鶏肉の唐揚げ 切干大根とハムのソテー	5 黒糖パン クリームシチュー ごまドレサラダ 青梅ゼリー
8 カレーライス 枝豆サラダ	9 醤油ラーメン シューマイ (小1個・中2個) はちみつレモンゼリー	10 ごはん かぼちゃ団子汁 さんまうま煮 春雨サラダ	11 ごはん ほうれん草の味噌汁 肉じゃがコロッケ 豚肉とピーマンの ごま味噌炒め	12 バーガーパン 野菜スープ ハンバーグデミグラスソースかけ ポテトサラダ ④スライスチーズ
15 鶏こま肉の ごま照り炒め丼 豆腐と油揚げの味噌汁 キャベツときゅうりの 梅おかか和え	16 けんちんうどん れんこん入りつくね (小1個・中2個) アロエヨーグルト和え	17 ごはん 大根の味噌汁 厚焼きたまご 回鍋肉 美幌産有機野菜の きゅうりと小松菜を 使用します	18 ごはん にらとたまごの味噌汁 あじフライ/バックソース 白菜とえのきの ポン酢和え	19 美幌産こむぎの 『春よ恋』を 使用します びほろてんさい糖パン コーンクリームスープ かぼちゃコロッケ(クルドル) コロコロサラダ
22 ごはん 白菜の味噌汁 さばの味噌煮 もやしのピリ辛炒め	23 アスパラとベーコンの スパゲティ ミニチキンレモンハーブ (小1個・中2個) ガトーショコラ	24 有機で 元気 たまごそぼろ丼 もずくのスープ 野菜の ごま昆布和え	25 ごはん もやしの味噌汁 チキン味噌カツ 豚肉と野菜の生姜炒め	26 ナン キーマカレー スペイン風オムレツ 元気ヨーグルト
29 ごはん キャベツの味噌汁 豆腐バーグの きのこあんかけ ちくわと野菜のさっぱり和え ④さつまもチップス	30 ボロネーゼスパゲティ 粗挽きウィンナー あじさいゼリー (ぶどう味)	北海道 オホーツク 北斗ポーク 『アスパラ日本一』を目指し 春夏秋冬おいしいアスパラが 生産されています。季節を問 わずおいしいアスパラを育て ている美幌町のアスパラ生産 者さんに感謝していただきま しょう。給食でもアスパラは 何度も登場しています。地元 の自慢の食材を、これからも 給食でたくさん提供していき ます。 6月から水曜日に使用する豚肉 は、地元のお肉屋さんミート テック様が扱う、美幌町・大空 町産のブランド豚『オホーツク北 斗ポーク』を使用します。”良 質な豚肉の提供で、地域を盛り 上げる応援団でありたい”そん な想いから、学校給食にもご協 力いただけることになりました。		

学校行事が変更となる場合があります。

提供日や献立が変わることがあります。

2日、9日と16日は、美幌町にある三雄産業の

ひでちゃん小麦(美幌産)を使用しています。

さかなは骨に気をつけてたべましょう。

牛乳は、毎日つきます。6月の納入期限は、26日です。

アスパラ振興会
会長の中原さん



日	献立名	牛乳	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）	17歳 - 小	17歳 - 中
1月	ごはん	○		米		637 kcal	769 kcal
	なめこの味噌汁		木綿豆腐、味噌		なめこ水煮、人参、長ねぎ		
	肉団子		鶏肉、豚脂	パン粉、でん粉	玉ねぎ		
2火	変わりきんぴらごぼう	○	ベーコン	上白糖、ごま油	ごぼう、人参、ピーマン	602 kcal	757 kcal
	白だし鶏うどん		鶏肉、油揚げ	うどん	白菜、人参、長ねぎ、しいたけ		
	たこdeたこ焼き		たこ	小麦粉、揚げ玉、植物油	キャベツ、長ねぎ、生姜		
3水	合わせるゼリー	○		ナタデココ、あまおうゼリー、アセロラゼリー（りんご果汁）		633 kcal	766 kcal
	ごはん			米			
	小松菜の味噌汁		油揚げ、味噌		小松菜、人参、玉ねぎ		
4木	豆腐のそぼろあん包み	○	鱈すり身、豆乳、豆腐、卵白、鶏肉	でん粉、砂糖、水あめ、植物油	玉ねぎ、人参、枝豆、しいたけ	666 kcal	796 kcal
	もやしと豚肉のチャプチェ		豚肉、オイスターソース、味噌	マロニー、上白糖	もやし、長ねぎ、しょうが、にんにく		
	わかめごはん		わかめ	米			
5金	キムチスープ	○	豚肉、木綿豆腐	昆布	白菜キムチ（りんご）、人参、白菜、長ねぎ、えのきだけ	672 kcal	785 kcal
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉	でん粉、砂糖、キャノーラ油	生姜		
	切干大根とハムのソテー		ハム	上白糖	切干大根、人参、こまつな、にんにく		
8月	黒糖パン	○	鶏卵、乳成分	メークイン	人参、玉ねぎ	719 kcal	910 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、牛乳	ごまドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参		
	ごまドレサラダ		鶏肉	青梅ゼリー			
9火	カレーライス	○	豚肉	米、メークイン、上白糖	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、ブルーン	756 kcal	870 kcal
	枝豆サラダ		ハム	イタリアンドレッシング	もやし、枝豆、人参、コーン		
	醤油ラーメン		豚肉、なると	ラーメン、白ごま	人参、白菜、長ねぎ、もやし、きくらげ		
10水	シューマイ	○	鶏肉、豚脂	でん粉、砂糖、小麦粉、ごま油	玉ねぎ、キャベツ	639 kcal	778 kcal
	はちみつレモンゼリー			はちみつレモンゼリー			
	ごはん			米			
11木	かぼちゃ団子汁	○	豚肉	かぼちゃ団子、でん粉	人参、長ねぎ、ごぼう	699 kcal	831 kcal
	さんまのうまか煮		さんま	砂糖、水あめ、でん粉			
	春雨サラダ		わかめ	春雨、砂糖、ごま、ごま油	もやし、きくらげ、人参、生姜		
12金	ごはん	○		米		720 kcal	869 kcal
	ほうれん草の味噌汁		油揚げ、味噌		ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのきだけ		
	肉じゃがコロッケ		牛肉	じゃが芋、小麦粉、パン粉、砂糖、でん粉、なたね油	玉ねぎ		
15月	豚肉とピーマンのごま味噌炒め	○	豚肉、味噌	上白糖、白ごま、ごま油	ピーマン、人参、玉ねぎ、しょうが	600 kcal	751 kcal
	バーガーパン		鶏卵、乳成分	バーガーパン			
	野菜スープ		ウインナー、高野豆腐		人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし、ほうれん草		
16火	ハンバーグデミグラスかけ	○	鶏肉、豚肉、生クリーム	でん粉、砂糖、バター	玉ねぎ、たまご、舞茸、しめじ、マッシュルーム、ケチャップ、生姜	556 kcal	734 kcal
	ポテトサラダ			じゃが芋、ドレッシング（乳・卵）	人参、玉ねぎ、きゅうり		
	㊦スライスチーズ		チーズ				
17水	ごはん	○		米		609 kcal	744 kcal
	鶏こま肉のごま照り炒め丼		鶏肉	サラダ油、上白糖、白ごま、でん粉	しょうが、枝豆		
	豆腐と油揚げの味噌汁		木綿豆腐、油揚げ、味噌		人参、長ねぎ		
18木	キャベツときゅうりの梅かつお和え	○	かつお節		キャベツ、きゅうり、梅	621 kcal	735 kcal
	けんちんうどん		鶏肉、油揚げ	うどん	大根、人参、長ねぎ、しいたけ、ごぼう		
	れんこん入りつくね		鶏肉、卵、大豆たんぱく	パン粉、でん粉、砂糖	玉ねぎ、れんこん		
19金	アロエヨーグルト和え	○	ヨーグルト	みかんゼリー、上白糖	アロエ	609 kcal	744 kcal
	ごはん			米			
	大根の味噌汁		味噌		大根、えのきだけ、長ねぎ、人参		
22月	厚焼きたまご	○	卵	砂糖、でん粉、植物油		620 kcal	747 kcal
	回鍋肉		豚肉、味噌	ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、ピーマン、人参		
	ごはん			米			
23火	にらとたまごの味噌汁	○	鶏卵、味噌		玉ねぎ、人参、にら	700 kcal	823 kcal
	あじフライ		あじ	パン粉、小麦粉、キャノーラ油			
	白菜とえのきのボン酢和え				白菜、人参、えのきだけ、きゅうり		
24水	ごはん	○		米		644 kcal	810 kcal
	ひほろてんさい糖パン		鶏卵、乳成分	美幌産小麦（春よ恋）、甜菜糖			
	コーンクリームスープ		ベーコン、牛乳、粉チーズ、生クリーム	バター	コーン、人参、玉ねぎ、パセリ		
25木	かぼちゃコロッケ	○	ウインナー	パン粉、てんさい糖、水あめ、植物油	南瓜	685 kcal	818 kcal
	コロコロサラダ			和風ドレッシング	人参、枝豆、コーン		
	ごはん			米			
26金	白菜と油揚げの味噌汁	○	油揚げ、味噌		白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ	609 kcal	773 kcal
	さば味噌煮		さば、味噌	砂糖、でん粉			
	もやしのピリ辛炒め		豚肉	上白糖、サラダ油	人参、にら、もやし		
29月	アスパラとベーコンのスパゲティ	○	ベーコン	スパゲティ、オリーブ油	アスパラ、ぶなしめじ、人参、玉ねぎ、にんにく	700 kcal	823 kcal
	ミニチキン（レモンハーブ）		鶏肉	でん粉、植物油	パセリ、レモン		
	ガトーショコラ		豆乳	砂糖、米粉、植物油、ココアパウダー、でん粉			
30火	たまごそぼろ丼	○	豚肉、卵	米、上白糖、サラダ油	グリーンピース、しょうが	644 kcal	810 kcal
	もずくのスープ		もずく、高野豆腐	白ごま、でん粉	白菜、人参、長ねぎ		
	キャベツのごま昆布和え		塩昆布	白ごま、ごま油	キャベツ、きゅうり、こまつな、人参		
23火	ごはん	○		米		685 kcal	818 kcal
	もやしの味噌汁		わかめ、油揚げ、味噌		もやし、人参、長ねぎ、玉ねぎ		
	チキンみそカツ		鶏肉、みそ	パン粉、小麦粉、米粉、キャノーラ油			
26金	豚肉と野菜の生姜炒め	○	豚肉	上白糖、白ごま、サラダ油	ピーマン、人参、玉ねぎ、しょうが	736 kcal	898 kcal
	ナン			ナン			
	キーマカレー		豚肉、挽き割り大豆	上白糖	玉ねぎ、人参、にんにく、パセリ、トマト、ブルーン		
29月	アンサンブルエッグ	○	卵、ベーコン、牛乳、チーズ	でん粉、植物油		609 kcal	773 kcal
	元氣ヨーグルト		ヨーグルト				
	ごはん			米			
30火	キャベツとの味噌汁	○	油揚げ、味噌		キャベツ、人参、玉ねぎ	679 kcal	808 kcal
	豆腐バーグきのこあんかけ		豆腐、牛脂、鶏肉	上白糖、でん粉	ぶなしめじ、えのきだけ、しいたけ		
	ちくわと野菜のさっぱり和え		竹輪	ごま油、上白糖	きゅうり、もやし、人参		
30火	㊦さつまいもチップス	○		砂糖、植物油	さつまいも	679 kcal	808 kcal
	ポロナーゼ風スパゲティ		豚肉	スパゲティ、オリーブ油、バター、上白糖	玉ねぎ、人参、しいたけ、ピーマン、トマト、にんにく		
	粗挽きウインナー		ウインナー				
30火	あじさいゼリー	○		あじさいゼリー（ぶどうゼリー）		609 kcal	773 kcal

～ 6月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
麺(小麦)、パン(小麦・春よ恋)	精米、パン(小麦)、味噌、醤油、豆腐	長ねぎ、白菜、生姜
アスパラ、こまつな	豚肉、鶏肉、鶏卵、油揚げ、もやし、キャベツ	ピーマン、玉ねぎ
きゅうり、甜菜糖	ごぼう、ピーマン、白菜、しいたけ、大根	キャベツ、きゅうり
	ほうれん草、にら、きゅうり	じゃが芋、大根



赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。

たのしいきゅうり
のデータ版は左の
QRコードからご覧
いただけます。



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	660	800
たんぱく質(g)	25	29.7
脂質(g)	22.6	26.2
食塩相当量(g)	2.6	3.3

※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。御理解のほどよろしくお願い致します。