

令和8年6月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

A:三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立名	ごはん チャブチ キャベツ入りつくね キムチスープ	ごはん さばのごまみそ焼き 切干し大根の煮付け すまし汁	小スライスパン ソーススパゲティ レバー入りポークウインナー きゅうりとツナのサラダ	醬と口の健康週間 ごはん あじフライ 小松菜とやしのごま油炒め 沢煮碗	醬と口の健康週間 梅ご飯 厚焼き卵 ごま和え みそ汁 乾燥小魚	醬と口の健康週間 ごはん 中華煮 けんえびのから揚げ れんこんの酢の物	醬と口の健康週間 麦ごはん 高野豆腐の卵とじ たご平天 ごま酢和え	醬と口の健康週間 パン 豆腐入り焼きハンバーグ ごぼうサラダ(ごま) クリームスープ	ごはん 豚肉とれんこんの炒め煮 大豆とちくわのかき揚げ 大豆の平めん汁(カレー味) ももゼリー	ごはん ほっけの塩焼き 大豆の磯煮 みそ汁	環境創造米を味わおう ごはん 鶏肉のインドネシア風からあげ 小松菜のソテー 野菜スープ 味付けのり
材料名および使用量(g)	精白米 80 豚肉 10 土しょうが 0.5 にんにく 0.1 人参 5 緑豆はるさめ 4 ほうれん草 10 上白糖 0.6 うすろしよゆ 2 料理酒 0.5 キャベツ入りつくね 1 ベーコン 5 豆腐 25 白菜キムチ 5 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 削り節 5 うすろしよゆ 4.8 塩 0.16 水 115	精白米 80 さば 1切 みそ 1.4 八丁みそ 0.35 白いりごま 0.56 白いりごま(すり) 0.56 みりん 1.05 上白糖 0.35 料理酒 1.4 水 2.1 切干し大根 5 人参 6 油揚げ 4 削り節 2 三温糖 1 こいりしょうゆ 1 うすろしよゆ 1.2 みりん 1 水 20 鶏肉皮付き 10 小松菜 7 白菜 25 しめじ 7 人参 10 だし昆布 1 削り節 5 塩 0.2 うすろしよゆ 5 水 125	パン 1こ スパゲティ 25 豚肉 16 ちくわ 15 キャベツ 40 人参 15 ピーマン 5 花かつお 0.3 塩 0.1 こしょう 0.03 ごま油 0.5 白 20 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 15 もやし 25 うすろしよゆ 0.1 白いりごま(すり) 1 上白糖 0.1 うすろしよゆ 1.1 じゃがいも 30 玉ねぎ 25 小松菜 20 うすろしよゆ 0.15 うすろしよゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 けんえび(殻付き) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 大根 25 れんこん水煮 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2	精白米 80 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 15 もやし 25 うすろしよゆ 0.1 白いりごま(すり) 1 白菜 1 玉ねぎ 0.1 チキンブイオン 3 でん粉 2 塩 0.2 うすろしよゆ 0.15 うすろしよゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 けんえび(殻付き) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 大根 25 れんこん水煮 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2	精白米 80 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 15 もやし 25 うすろしよゆ 0.1 白いりごま(すり) 1 白菜 1 玉ねぎ 0.1 チキンブイオン 3 でん粉 2 塩 0.2 うすろしよゆ 0.15 うすろしよゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 けんえび(殻付き) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 大根 25 れんこん水煮 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2	精白米 80 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 15 もやし 25 うすろしよゆ 0.1 白いりごま(すり) 1 白菜 1 玉ねぎ 0.1 チキンブイオン 3 でん粉 2 塩 0.2 うすろしよゆ 0.15 うすろしよゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 けんえび(殻付き) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 大根 25 れんこん水煮 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2	精白米 80 アジフライ 1 なたね油(揚げ油) 5 小松菜 15 もやし 25 うすろしよゆ 0.1 白いりごま(すり) 1 白菜 1 玉ねぎ 0.1 チキンブイオン 3 でん粉 2 塩 0.2 うすろしよゆ 0.15 うすろしよゆ 4.5 こしょう 0.04 水 30 けんえび(殻付き) 25 なたね油(揚げ油) 2.5 大根 25 れんこん水煮 5 人参 5 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 上白糖 1.4 うすろしよゆ 1.8 酢 2	パン 1こ 豆腐入りハンバーグ 1 ケチャップ 5.3 ウスターソース 1.2 さやいんげん 0.65 水 2.2 あらいごぼう 25 人参 10 塩 0.2 上白糖 0.7 うすろしよゆ 0.5 酢 1 白いりごま 0.75 白いりごま(すり) 0.75 ごま油 0.3 ベーコン 5 じゃがいも 25 玉ねぎ 40 人参 10 ホワイトルウ(米粉) 7 牛乳 15 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 塩 0.2 こしょう 0.05 みりん 0.3 水 125 ももゼリー 1	精白米 80 ほっけ 15 大豆(ゆで) 6 ひじき 2.4 油揚げ 4 人参 5 削り節 1 三温糖 2 こいりしょうゆ 2 水 5 みりん 10 水 10 じゃがいも 25 小松菜 15 キャベツ 15 玉ねぎ 20 人参 5 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 110 ベーコン 5 じゃがいも 5 玉ねぎ 10 人参 10 青ねぎ 5 上白糖 0.5 削り節 5 カレールウ(米粉) 3 うすろしよゆ 6 みりん 0.3 水 125	精白米 80 鶏肉皮付き 45 玉ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.07 料理酒 2 ターメリック 0.7 コリアンダー 0.7 塩 0.4 でん粉 8 水 5 小松菜 12 キャベツ 23 人参 5 塩 0.15 こいりしょうゆ 0.2 こしょう 0.04 ベーコン 5 じゃがいも 35 玉ねぎ 25 人参 10 セロリ 5 チキンブイオン 6 ローリエ粉末 0.01 塩 0.5 うすろしよゆ 2.4 こしょう 0.04 水 110 味付けのり 1袋	



よくかんで ゆっくり食べる時間をつくってみませんか？

かむことを意識して食べましょう。

よくかむことは、子どもたちの成長にとっても大切な役割があります。つい早食いになってしまうこともあるかもしれませんが、もったいない！よくかんで食べるだけでいいことがいっぱいありますよ。



かむってすごい！

あ、よくかまずにのみこんでない？

のうみそさん

脳が活発になって、勉強もはかどるよ。

スラスラ読める

体が上がる

虫歯予防

消化を助ける

ほかにいいことがいっぱい

*おうちでできる かみかみ習慣

いつもの料理に加えよう

切り干し大根 ひじき にんじん れんこん ごぼう こんにゃく きのこと類 豆類

そのままおやつで かためのせんべい ドライフルーツ ほしいも いり大豆 野菜スティック

ポテトサラダに枝豆を混ぜる

かみごたえのある食べ物やいつもの調理で工夫できるポイントを紹介します。

カレーや煮物の野菜は大きく切ろう

蒸したり炒めてシャキシャキ食感をのこそう

*かみかみマスター 7か条

その1 ちよこつと

ひとくちは小さく ゆっくり味わおう

その2 20~30回

20~30回 しっかりかもう

その3 こまかく

こまかくしてから の飲みこもう

その4 ゆっくり

あわてず たべよう

その5 ピンッ!

正しい姿勢で たべよう

その6 あじわおう

かむたびに 味わいを感じよう

その7 しゅうちゅう

食事に 集中しよう

よくかんで食べるために意識するとよいポイントです。みんなで『かみかみマスター』を目指しましょう。

令和8年6月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

A:三田市立ゆりのき台給食センター

日・曜	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	環境創造米を味わおう ごはん 鮭のヤンニョムカツンかけ ナムル(ごま) 白菜と春雨のスープ	リクエスト献立 揚げパン きな粉 ポークビーンズ お魚ソーセージ ヨーグルト(中学校のみ)	環境創造米を味わおう ごはん 三田ポークの角煮 ビーマンとちくわの炒めもの もずく汁	環境創造米を味わおう ごはん ビーフカレー プレーンオムレツ レモン和え	まごわやさしい ごはん 赤魚の西京焼き 荻わかめのきんぴら(ごま) いも団子汁	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 大豆の五目煮 みそ汁	母子茶を食べよう 母子茶のパン 白身魚のマリネ マッシュポテト レタスのスープ	沖縄料理 ごはん クープイリチー とうがん汁 マーミナチャンプルー わらび餅(小・中のみ)	ごはん 麻婆豆腐 焼きシューマイ(えび) 春雨の炒め物	ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 ししゃも おひたし	ごはん キムタク炒め 米粉チヂミ わかめスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 さわら 1切 にんにく 0.1 青ねぎ 1 土しょうが 0.25 削り節 0.2 こいりしょうゆ 2.5 みりん 2 でん粉 0.2 水 3.5 大豆もやし 25 ほうれん草 20 人参 7 にんにく 0.1 上白糖 0.2 こいりしょうゆ 2.56 ごま油 0.5 白いりごま 1 白いりごま(すり) 1 はるさめ 3 白菜 35 ベーコン 3 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 チキンピジョン 5 塩 0.1 うすろしょうゆ 5 こしょう 0.03 水 120	パン 1 なたね油(揚げ油) 5 きな粉 1袋 大豆(ゆで) 25 豚肉 20 じゃがいも 40 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.2 みりん 10 トマトピューレ 4 ケチャップ 10 赤ワイン 1.5 チキンピジョン 4 にんにく 0.5 ローリエ粉末 0.01 上白糖 0.7 塩 0.1 こいりしょうゆ 1.5 こしょう 0.03 水 30 お魚ソーセージ 1本 ヨーグルト 1 (中学校のみ)	精白米 80 三田ポーク 50 土しょうが 1.3 にんにく 0.4 玉ねぎ 7 三温糖 3 こいりしょうゆ 4.5 みりん 1.2 水 12 ビーマン 11 ちくわ 11 あらいごぼう 11 人参 6 花かつお 1 なたね油 0.3 三温糖 1.9 こいりしょうゆ 2.6 料理酒 0.6 油揚げ 7 えのきたけ 7 人参 10 玉ねぎ 35 おきなわもずく 2.5 みつば 5 削り節 5 だし昆布 1 うすろしょうゆ 4.8 塩 0.1 水 115	精白米 80 牛肉 20 じゃがいも 50 人参 15 玉ねぎ 45 オニオンソテー 5 にんにく 0.2 カレールー(米粉) 12 塩 0.1 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 みりん 80 水 80 プレーンオムレツ 1 白菜 40 小松菜 3 上白糖 1.4 えのきたけ 0.12 白ねぎ 0.7 油揚げ 1.7	精白米 80 赤魚の西京漬 1切 荻わかめ 10 あらいごぼう 10 人参 5 つきこんにやく 10 白いりごま 0.5 白いりごま(すり) 0.5 三温糖 1.4 こいりしょうゆ 2.1 みりん 1.08 水 5 いもち 25 油揚げ 6 厚揚げ 10 白菜 20 人参 15 玉ねぎ 15 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 5 削り節 5 みそ 8.5 水 120	精白米 80 鶏肉(チキ用) 1枚 塩こうじ(液体) 2.1 塩こうじ(粒) 2.1 大豆(ゆで) 15 たけのこ水煮 10 角こんにやく(小) 15 人参 5 昆布 0.4 煮干し粉 1 三温糖 1.2 こいりしょうゆ 1.2 うすろしょうゆ 1 水 12 じゃがいも 50 パセリ(乾燥) 0.03 塩 0.3 こしょう 0.03 豆乳A 3 レタス 25 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 30 ホールコーン 5 マッシュルーム 4 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.04 水 110	パン 1 砂糖 4.8 母子茶(パウダー) 0.9 白身魚(荷切り) 40 でん粉 5 なたね油(揚げ油) 4 人参 5 玉ねぎ 18 こしょう 0.04 上白糖 5 塩 0.11 うすろしょうゆ 1.5 酢 5.4 人参 5 パセリ(乾燥) 0.03 塩 0.3 こしょう 0.03 豆乳A 3 レタス 25 鶏肉皮付き 6 玉ねぎ 30 ホールコーン 5 マッシュルーム 4 チキンピジョン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろしょうゆ 3 塩 0.4 こしょう 0.04 水 110	精白米 80 豆腐 2.4 豚肉 10 つきこんにやく(白) 12 こいりしょうゆ 2.4 みりん 1 三温糖 1.5 水 17 とうがん 30 人参 7 しめじ 5 油揚げ 5 青ねぎ 5 塩 0.3 うすろしょうゆ 4.7 削り節 5 だし昆布 0.5 水 130 もやし 10 しほり豆腐 17 ベーコン 5 人参 10 人参 5 うすろしょうゆ 0.36 塩 0.2 こしょう 0.03 わらび餅(小・中のみ) 1袋	精白米 80 豆腐 85 合ミンチ 20 人参 40 ニラ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 7 テンメンジャン 2 でん粉 2 こいりしょうゆ 3.5 えびシューマイ 1 小松菜 6 油揚げ 7 キャベツ 15 人参 7 水 1.8 水 0.02 0.5	精白米 80 豚肉 14 小丸天 15 じゃがいも 50 玉ねぎ 60 人参 15 さやいんげん 7 土しょうが 0.3 三温糖 2.4 こいりしょうゆ 3 うすろしょうゆ 3 水 20 ししゃも 1尾 白菜 25 小松菜 15 油揚げ 3 うすろしょうゆ 0.2 みりん 1.35 水 0.5	精白米 80 豚肉 20 もやし 8 白菜キムチ 2 たくあん漬 15 こいりしょうゆ 0.3 ごま油 0.8 米粉チヂミ 1 カットわかめ 0.3 ベーコン 5 豆腐 25 玉ねぎ 25 人参 5 チキンピジョン 5 塩 0.4 うすろしょうゆ 3.5 こしょう 0.03 水 115

給食費振替日
(小学生・中学生を除く)

安全においしく給食を食べるために

食べる時に「かんで飲みこむ」ことを意識しながら食べている人はあまりいないかもしれませんが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲みこんでしまうと窒息する危険性があります。6つのポイントに注意して、安全においしく食べましょう。

ただ正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

かむ かむ

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

はやぐ早食いは危険です。ぜったい絶対やめましょう。

給食以外の食事と同じです!

★歯の生えかわりでよくかめないときは...
はしやスプーンで小さくする
パンは一口大にちぎる
口にためこみすぎないなど 特に気をつけて食べましょう。

マナーをまもってたのしく食べよう

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ミニトマト ぶどう さくらんぼ うすらの卵

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯 もち パン さつまいも

笑顔をつなぐさんだのめぐみ

6月15日から19日の給食のごはんは、減農薬・減化学肥料で栽培された「環境創造米 三田産コシヒカリ」です。ねばり・香り・つや・うま味に優れ、お米の中で最も高い知名度を持った人気と実力を兼ね備えた良質米です。

いつもの「三田産どんとこい」との違いに気づけるかな?

6月は食育月間

今月の地場食材(予定)

白米 玉ねぎ 母子の粉茶