



# 6月分よていこんだてひょう

令和8年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金										
<b>1日</b> 小644kcal・中795kcal ・ごはん ・はるさめスープ ・ぎょうざ (幼小2・中3) ・ホイコーロー	<b>2日</b> 小673kcal・中815kcal ・ドーナツパン ・コーンクリームスープ ・チリコンカン ・だいこんと かいそうのサラダ	<b>3日</b> 小600kcal・中784kcal ・スープスパゲティ ・ハムチーズカツ ・あおりんごゼリー	<b>4日</b> 小757kcal・中907kcal ・ぶたみそどん ・しらたまじる ・さつまいもチップス がかみメニュー よくかんで食べてしょう 	<b>5日</b> 小546kcal・中948kcal ・ごはん (たまごふりかけ) ・わふうじる (だいこん・あぶらあげ) ・にくどうふ ・もやしおかかあえ										
精白米 干椎茸、かに風味かまぼこ、人参、春雨、ほうれん草、ポークフィオン、フィヨングラニユール、塩、鶏だし、こしょう 焼き目付吉野産肉餃子 豚肉、キャベツ、ピーマン、生姜、にんにく、甜面醬、赤味噌、上白糖、濃口醤油、酒、オイスターソース、ごま油	ドーナツパン 玉葱、ホールコーン、スイートコーンペースト、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュJ、こしょう 豚肉、大豆ミート、玉葱、人参、マヨネーズ、大豆、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、トマトソース、トマトピューレ、赤りんご、りんご、塩、こしょう 海藻サラダ、人参、大根、きゅうり、白いりごま、和風ドレッシング	茹でスパゲティ、ベーコン、干椎茸、人参、あさり、玉葱、白菜、いんげん、ポークフィオン、コンソメJ、塩、ハーブシーズニング、こしょう、黒粉 ハムチーズカツ、菜種油 鶏りんごゼリー	精白米、豚肉、玉葱、人参、ホールコーン、いんげん、みりん、赤味噌、白味噌、生姜、一味唐辛子、白いりごま 鶏肉、ごぼう、干椎茸、つと、大根、人参、白玉餅、長葱、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 さつまいもチップス	精白米、たまごふりかけ 油揚げ、大根、人参、長葱、塩、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油 豚肉、干椎茸、人参、つきこんにゃく、玉葱、豆腐、酒、上白糖、濃口醤油、みりん もやし、薄口醤油、鰹節										
<b>8日</b> 小669kcal・中816kcal ・ごはん ・ぐたくさんみそじる ・しろみざかなフライ (タルタルソース) ・だいこんと こんにゃくのそぼろに	<b>9日</b> 小678kcal・中801kcal ・ナンカレー ・タンドリーチキン ・ワインゼリー	<b>10日</b> 小640kcal・中890kcal ・とんこつラーメン ・ささみフライ (中のみ2) ・あまなつみかん	<b>11日</b> 小573kcal・中682kcal ・ちゅうかどん ・ワントンスープ 	<b>12日</b> 小631kcal・中775kcal ・ごはん (おかかふりかけ) ・にくだんごじる ・さばみそに ・ほうれんそうの ごまあえ										
精白米 ほうれん草、なめこ、人参、豆腐、いりこだし、鰹だし、白味噌 白身魚フライ、菜種油、エッグレスタルタル 豚肉、人参、こんにゃく、大根、生姜、酒、上白糖、濃口醤油、みりん	ナン、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィオン、チャツネ、ブルーネエクス、パーメントカレー給食用、とろける給食用カレー、テラックスキングカレー 鶏肉、カレー粉、トマトソース、ヨーグルト、濃口醤油 ワインゼリー	茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、もやし、長葱、わかめ、カラフルフレッシュ白湯、ポークフィオン、塩、白湯スープ、こしょう ささみフライ、菜種油 甘夏みかん缶	精白米、豚肉、人参、干椎茸、竹の子、いか、えび、ほたて、玉葱、白菜、ピーマン、ポークフィオン、オイスターソース、濃口醤油、塩、こしょう、黒粉、ごま油 人参、ウェーブワントン、チンゲン菜、長葱、からスープチキン、ポークフィオン、塩、塩ラーメンたれ、ごま油	精白米、おかかふりかけ 干椎茸、安心薬材ミートボール、大根、人参、白菜、生姜、ポークフィオン、塩、鶏だし、薄口醤油、こしょう さば味噌煮 人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、上白糖、黒すりごま										
<b>15日</b> 小668kcal・中767kcal ・ごはん ・ちゅうかスープ ・ショウロンポウ (1人2) ・マーボーはるさめ	<b>16日</b> 小599kcal・中804kcal ・コッペパン (いちごジャム) ・ポトフ ・ラザニアグラタン ・かぼちゃサラダ	<b>17日</b> 小640kcal・中878kcal ・おやこうどん ・さつまいもてんぷら (中のみ2) ・しろごまだんご	<b>18日</b> 小728kcal・中851kcal ・チキンハヤシライス ・さきさきチーズ ・ブロッコリーと コーンのサラダ	<b>19日</b> 小725kcal・中817kcal ・ごはん ・みそじる (あさり・ながねぎ) ・チキンなんばん ・はくさい ちゅうかサラダ										
精白米 干椎茸、人参、かに風味かまぼこ、白菜、ポークフィオン、塩、鶏だし、薄口醤油、こしょう、黒粉 ショウロンポウ 豚肉、大豆ミートミンチ、人参、長葱、春雨、広東風麻婆豆腐の素、赤味噌、上白糖	コッペパン、いちごミックスジャム キャベツ、玉葱、ベーコン、じゃが芋、人参、フィヨングラニユール、塩、こしょう ラザニアグラタン かぼちゃサラダ	茹でうどん、鶏肉、椎茸、つと、人参、ほうれん草、鶏卵、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん さつまいもてんぷら、菜種油 白玉餅、薄口醤油、白すりごま、上白糖	精白米、玉葱、鶏肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、フィヨングラニユール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシフレーク、テラックスキングカレー さきさきチーズ ブロッコリー、人参、コーン、和風ドレッシング	精白米 人参、あさり、長葱、いりこだし、鰹だし、白味噌 鶏肉、塩、こしょう、酒、卵白、黒粉、上新粉、菜種油、濃口醤油、上白糖、りんご酢、玉葱、水 人参、白菜、きゅうり、中華くらげ、ごま油、りんご酢、濃口醤油、上白糖										
<b>22日</b> 小664kcal・中801kcal ・ごはん ・みそじる (キャベツ・あぶらあげ) ・ハンバーグ アップルソースかけ ・いりどり	<b>23日</b> 小722kcal・中979kcal ・こくとうパン ・ちんげんさい クリームに ・チキントマトに ・ぶたしゃぶサラダ (パックごまドレッシング)	<b>24日</b> 小667kcal・中800kcal ・みそラーメン ・ミートコロケ ・れいとうパイ	<b>25日</b> 小695kcal・中826kcal ・ほうれんそういり カレーライス ・ふくじんづけ ・あまおういちごゼリー	<b>26日</b> 小777kcal・中937kcal ・ごはん ・さつまい ・えびチリ ・ナムル										
精白米 油揚げ、人参、キャベツ、いりこだし、鰹だし、白味噌 ハンバーグ、すりおろしりんご、玉葱、濃口醤油、三温糖、りんご酢、酒 鶏肉、ごぼう、干椎茸、人参、こんにゃく、焼き竹輪、高野豆腐、三温糖、濃口醤油、みりん	黒糖パン ベーコン、玉葱、人参、ホールコーン、チンゲン菜、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、コーンポタージュ、ホワイトルー、ポタージュJ、こしょう 鶏肉、玉葱、ブロッコリー、にんにく、塩、こしょう、ウスターソース、トマトソース、トマトケチャップ 豚肉、人参、キャベツ、きゅうり、白いりごま、パック春雨ごまドレッシング	茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、白菜、もやし、長葱、わかめ、からスープチキン、ポークフィオン、塩、味噌 ラーメンたれ、にんにく、一味唐辛子 ミートコロケ、菜種油 冷凍パイナップル	精白米、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、ほうれん草、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィオン、チャツネ、ブルーネエクス、パーメントカレー給食用、とろける給食用カレー、テラックスキングカレー 指神漬 ダイスゼリー産地あまおう	精白米 ごぼう、豚肉、つきこんにゃく、さつまいも、大根、人参、豆腐、いりこだし、鰹だし、生姜、白味噌 えびチリ、菜種油、玉葱 人参、もやし、ほうれん草、上白糖、食塩、りんご酢、薄口醤油、ごま油										
<b>29日</b> 小703kcal・中813kcal ・ごはん ・みそじる (こうやどうふ・わかめ) ・とんかつ (パックソース) ・スタミナキムチいため	<b>30日</b> 小641kcal・中794kcal ・ソフトフランスパン (くろまめきなこクリーム) ・たまごスープ ・グラタンコロケ ・ビーフンソテー	<b>保護者の皆様へ</b> ※口座振替の方は 6月29日(月) が振替日です。 <b>【6月の学校集金日】</b> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td>中標津小</td> <td>東小</td> <td>丸山小</td> <td>中標津中</td> <td>広陵中</td> </tr> <tr> <td>15日</td> <td>16日</td> <td>17日</td> <td>18日</td> <td>19日</td> </tr> </table>			中標津小	東小	丸山小	中標津中	広陵中	15日	16日	17日	18日	19日
中標津小	東小	丸山小	中標津中	広陵中										
15日	16日	17日	18日	19日										
精白米 高野豆腐、人参、わかめ、いりこだし、鰹だし、白味噌 ヒレカツ、菜種油、パックソース 豚肉、人参、キャベツ、もやし、にんにく、塩、キムチの素、ごま油	ソフトフランスパン、黒豆きなこクリーム ベーコン、干椎茸、人参、ほうれん草、鶏卵、ポークフィオン、フィヨングラニユール、塩、こしょう グラタンコロケ、菜種油 グラタンコロケ、菜種油 豚肉、干椎茸、人参、キャベツ、ピーマン、ビーフン、にんにく、塩、こしょう	※給食の食材は、納めていただいた給食費で購入しておりますので、給食費は忘れずに納めてください。 ※令和7年度以前に未納のある場合は、放置せず計画的に早期完納をお願い致します。 ☆お問い合わせ…中標津町学校給食センター ☎72-2673 (午前8時15分から午後4時半まで)												

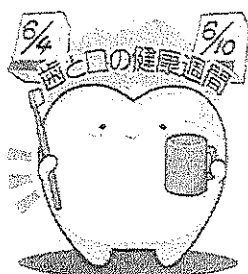


## 6月の主な加工品の原材料

海藻サラダ	茎わかめ、カットわかめ、白とさか、昆布、赤とさか
ハムチーズカツ	(無塩せきソーセージ) 豚肉、鶏肉、豚脂、玉葱、海藻ミネラル、食塩、砂糖、香辛料、ポークエキス、水、加工澱粉、ピロリン酸二鉄(チーズ) プロセスチーズ、乳化剤、(衣) パン粉、小麦粉、ショートニング、ぶどう糖、水、乳化剤 (アレルギー: 豚肉、鶏肉、大豆、乳、小麦)
白身魚フライ	ホキ、パン粉、小麦粉、澱粉、食塩、調味料(アミノ酸)、水(アレルギー: 小麦、大豆)
エッグレス外炸	食用植物油脂、醸造酢、ピクルス、砂糖類、食塩、乾燥たまねぎ、粉末状大豆たん白、酵母エキス、からし粉、乾燥パセリ、増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、香辛料抽出物(アレルギー: 大豆)
青りんごゼリー	砂糖混合ぶどう糖果糖液糖、水飴、りんご濃縮果汁、アップルピューレ、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、着色料(クチナシ、紅花黄)、(アレルギー: りんご)
ナン	小麦粉、なたね油、イースト、砂糖、食塩、水(アレルギー: 小麦)
ワインゼリー	砂糖・ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ワイン、ぶどう糖、デキストリン、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、乳酸Ca、クエン酸鉄Na、香料、ぶどう色素
ささみフライ	鶏肉、粉末状植物性たん白、植物油脂、トマトケチャップ、砂糖、食塩、衣(パン粉、でん粉、でん粉加工品、植物油脂)、加工デンプン、増粘多糖類、調味料(有機酸等)(アレルギー: 小麦、大豆、鶏肉)
ショウロンポー	食肉(豚肉、鶏肉)、野菜(キャベツ、玉葱)、豚脂、難消化性デキストリン、竹の子水煮、春雨、醤油、澱粉、かきエキス調味料、砂糖、おろし生姜、発酵調味料、植物油脂、食塩、香辛料、皮(小麦粉、小麦グルテン、食塩)、ピロリン酸第二鉄 (アレルギー: 小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉)
コッペパン	小麦粉、食塩、イースト、脱脂粉乳、砂糖、ショートニング、鶏卵、コンパウンドバター(アレルギー: 小麦、乳、卵)
いちごシフォン	糖類(水飴、砂糖)、いちご、りんご、ゲル化剤、酸味料、仕込水(アレルギー: りんご)
ラザニアグラタン	牛乳、トマトケチャップ、玉葱、乾燥ラザニア、脱脂粉乳、プロセスチーズ、水溶性食物繊維、豚肉、小麦粉、乳又は乳性分を主要原料とする食品、植物油、人参、ウスターソース、トマトペースト、バター、食塩、砂糖、生姜ペースト、チキンエキス調味料、酵母エキス、香辛料、水、増粘剤(加工澱粉)、乳化剤、カゼインNa、セルロース、pH調整剤、ピロリン酸第二鉄(アレルギー: 小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉)
かぼちゃサラダ	かぼちゃ、食用植物油脂、鶏卵、醸造酢、食塩、砂糖、香辛料、ミルク風味シロップ、レモン果汁パウダー、卵白粉末、乳蛋白、水、グリシン、酢酸Na、増粘多糖類、調味料(アミノ酸等)、香辛料抽出物(アレルギー: 小麦、乳、卵、大豆)
さつまいも天ぷら	さつまいも、小麦粉、澱粉、着色料(カロブ、ビタミンB2) 膨張剤、打ち粉(小麦粉)、食塩、揚げ油(菜種油、パーム油)、水(アレルギー: 小麦)
さきさきチーズ	生乳、食塩、調味料(アミノ酸)、乳酸(アレルギー: 乳)
香りごまドレッシング	食用植物油脂、糖類、たん白加水分解物、醸造酢、いりごま、ねりごま、食塩、酵母エキスパウダー、乳化剤、増粘剤、香料(アレルギー: ごま)
ミートコロッケ	ばれいしょ、砂糖、たまねぎ、小麦粉加工品、粒状植物性たん白、鶏肉、植物油脂、食塩、しょうゆ、チキンエキス、調味料(アミノ酸)、香辛料、酵母エキスパウダー、パン粉、水、でん粉、小麦粉、ぶどう糖、増粘剤(グアー)、粉末状植物性たん白、乳化剤(アレルギー: 小麦、乳成分、大豆、鶏肉)
デザート入り国産あまおう	果糖ぶどう糖液糖、砂糖、ぶどう糖、いちご果汁、水、ゲル化剤、乳酸Ca、香料、酸味料、クエン酸鉄Na、ビタミンC、着色料(紅麴、クチナシ)
えびチリ	〈えびフリッター〉えび、砂糖、食塩、リン酸塩、調味料(アミノ酸)、水、小麦粉、澱粉、植物油脂、卵白粉、加工澱粉、膨張剤、乳化剤、増粘剤、揚げ油(菜種油)、〈えびちり用ソース〉糖類(砂糖、ぶどう糖、ブドウ糖果糖液糖)、大豆油、香辛料(唐辛子、にんにく、生姜)、トマトペースト、玉葱、酢、みりん、醤油、オイスターソース、アップルピューレ、大豆ペースト、魚醤、食塩、蛋白加水分解物、調味料(核酸)、増粘剤(加工澱粉、キサンタンガム)、調味料(アミノ酸)、着色料(バプリカ色素、紅麴)、水(アレルギー: えび、小麦、大豆、卵、りんご)
ヒレカツ	豚ヒレ肉、粉末状植物性たん白、乾燥卵白、食塩(衣)パン粉、小麦粉、ショートニング、植物油脂、水溶性食物繊維、水、トレハロース、リン酸塩(Na)、増粘多糖類、加工澱粉、調味料(アミノ酸)pH調整剤、乳化剤(アレルギー: 卵、小麦、大豆、豚肉)
黒豆きなこクリーム	食用油脂(植物油脂、加工油脂)、糖類(砂糖、乳糖、ぶどう糖、粉末水あめ)、きなこ(黒大豆)、乳等を主要原料とする食品、食塩、乳化剤(アレルギー: 乳成分、ごま、大豆)
グラタンクリームコロッケ	牛乳、小麦粉、植物油脂、カニ、たまねぎ、砂糖、チーズ、乳等を主要原料とする食品、ゼラチン、粉末卵白、食塩、ブイヨ、チーズ、香辛料、かにエキス、えびエキス、衣(パン粉(国内製造)、小麦粉、ファットブレッド、小麦粉加工品、食塩)/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、カゼインNa、加工色素、酸味料、香辛料抽出物(アレルギー: えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、ゼラチン)

よくかんで食べましょう

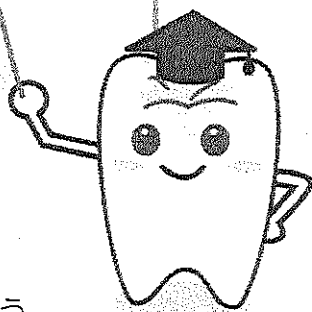
『ひみこのはがいで』



6月4日~10日は、  
は けんこうしゅうかん  
「歯と口の健康週間」

の 飲みこみやすくするだけではなく、  
けんこう からだづく やくだ こうか  
健康な体 作りに役立つ効果が  
きたい 期待できます。

「ひみこのはがいで」はか  
だいの8大効果を覚えやすく作られた  
ひょうご 標語です。ゆっくりとよくかんで、  
あじ た ころ  
味わって食べることを心がけましょう



ひみこの食育標語

ひみこのはがいで  
——『よく噛む』8大効用——

ひみこのはがいで

- 肥満予防
- 言葉の発音はつきり
- 歯の病気予防
- 胃腸快調
- 味覚の発達
- 脳の発達
- ガン予防
- 全力投球