



献立のお知らせ



令和8年 6 月 予定献立表

横手学校給食センター

目標

一骨や歯をじょうぶにしよう

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
セルフスタミナ丼 牛乳 青じそサラダ なめこ汁	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ ★やさいの柿酢じょうゆあえ 玉ねぎのみそ汁	コーンピラフ 牛乳 トマトミートオムレツ ブロッコリーのソテー アルファベットマカロニ入りスープ	塩ラーメン 牛乳 イカメンチカツのソースがけ もやしとハムのあえもの 歯と口の健康週間ゼリー	ごはん 牛乳 さんまのうめ煮 きんぴらごぼう さつま汁
8	9	10	11	12
ごはん 牛乳 サーモンフライ (パックタルタルソース) 五目ビーフン ワンタンスープ	ごはん 牛乳 フルーツミックス ポークカレー ふくじんづけ	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがいため ごぼうサラダ もずくのみそ汁	バターロールパン 牛乳 チキンのチーズオープンやき 花やさいのスパゲティサラダ コーンスープ	ごはん 牛乳 あかうおの西京焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁
15	16	17	18	19
ごはん 牛乳 はるまき ホイコーロー わかめスープ ヨーグルト	ごはん 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースがけ フレンチサラダ やさいスープ	ごはん 牛乳 やき魚(さけ) きりぼしだいこんとひじきの煮もの とり汁	冷やしちゅうか (パック冷やしちゅうかたれ) 牛乳 肉だんご(2こ) オレンジ	ごはん 牛乳 とり肉のみそやき すきこんぶのいため煮 まいたけのすまし汁
22	23	24	25	26
ごはん 牛乳 白身魚のはちみつレモンあけ ごまあえ えのきのみそ汁	ごはん 牛乳 コーンとわかめのサラダ チキンカレー マスカットゼリー ふくじんづけ	ごはん 牛乳 さばのてりやき だいこんのうま煮 小松菜と麩のみそ汁	背割りコッペパン 牛乳 ウィンナーのケチャップがけ やきそば たまごスープ	あおなごはん 牛乳 えびカツのソースがけ かぶのサラダ なすのみそ汁
29	30	※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。		
ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 やさいのうめこんぶあえ 沢煮椀 型ぬきチーズ	ごはん 牛乳 ギョウザ(2こ) バンサンスー みそキムチスープ	カルシウムをしっかりとう！ 牛乳 小魚 チーズ ひじき とうふ 小松菜		

★今月の横手市統一料理は★
2日「やさいの柿酢じょうゆあえ」です。
横手の柿酢で作られた調味料で味をつけました。ゆでたやさいの甘みが引き立ちます。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。1928年(昭和3年)「むし歯予防デー」から始まった長い歴史のある取り組みです。
また、6月は「食育月間」です。よくかんで食べることは、歯の健康だけでなく、体全体の健康を守ることにもつながっています。

は くち けん こう しゅう かん

歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がた
くさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれていま
す。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



こんにちは！横手

パソコン・スマホで献立チェック！
給食の写真も載っています☆

スマホからの
アクセスはこちらから

