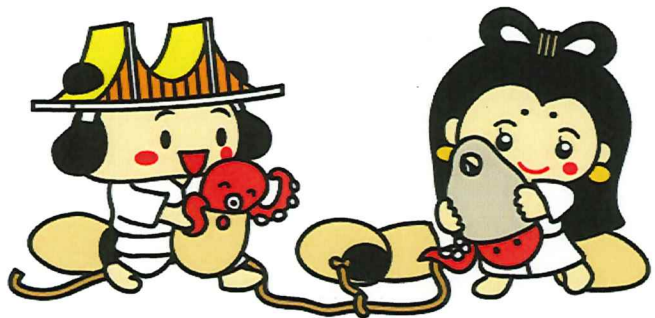


淡路市の献立紹介



令和 8 年 6 月分

淡路市学校給食献立

6月1日(月)



献立名

- ・ミートソーススパゲティ
- ・ハムサラダ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 703Kcal、中学校 892Kcal

たんぱく質：小学校 29.3g、中学校 36.3g

(小学3・4年生の分量としています)

6月2日(火)



献立名

- ・フルコギ
- ・卵スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 674Kcal、中学校 803Kcal

たんぱく質：小学校 24.2g、中学校 27.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月3日(水)



献立名

- ・ハムステーキ(ケチャップソースかけ)
- ・フロコリーのコンソメ味
- ・クリームスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 553Kcal、中学校 655Kcal

たんぱく質：小学校 22.0g、中学校 25.4g

(小学3・4年生の分量としています)

6月4日(木)



献立名

- ・豚肉とごぼうのうま煮
- ・豆腐のすまし汁
- ・かみかみ大豆(個包装)
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 646Kcal、中学校 763Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 26.0g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月5日(金)



献立名

- ・あじの南蛮漬け
- ・おかひじきのおかか和え
- ・じゃがいものみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 574Kcal、中学校 660Kcal

たんぱく質：小学校 23.2g、中学校 25.0g

(小学3・4年生の分量としています)

6月8日(月)



献立名

- ・チリコンカン
- ・枝豆のサラダ
- ・淡路のびわゼリー
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 546Kcal、中学校 715Kcal

たんぱく質：小学校 27.1g、中学校 34.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月9日(火)



献立名

- ・国旗コロッケ
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・たまねぎのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 575Kcal、中学校 658Kcal

たんぱく質：小学校 15.7g、中学校 17.2g

(小学3・4年生の分量としています)

6月10日(水)



献立名

- ・そぼろ丼
- (鶏そぼろ、野菜・錦糸卵)
- ・すり身団子のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 578Kcal、中学校 690Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 30.1g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月11日(木)



献立名

- ・豚肉のしょうが焼き
- ・キャベツのぼん酢和え
- ・チンゲンサイのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 657Kcal、中学校 788Kcal

たんぱく質：小学校 26.5g、中学校 31.0g

(小学3・4年生の分量としています)

6月12日(金)



献立名

- ・焼き魚(たい)
- ・さやいんげんのごま和え
- ・湯葉のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 596Kcal、中学校 616Kcal

たんぱく質：小学校 34.1g、中学校 27.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月15日(月)



献立名

- ・鶏肉とレバーのソースからめ
- ・汁ビーフン
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 558cal、中学校 734 Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 31.0g

(小学3・4年生の分量としています)

6月16日(火)



献立名

- ・牛肉のオイスターソース炒め
- ・かきたま汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 628Kcal、中学校 747Kcal

たんぱく質：小学校 22.4g、中学校 25.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月17日(水)



献立名

- ・鶏肉のフレーク焼き
- ・アスパラサラダ(小袋フレンチドレッシング)
- ・レタスのスープ
- ・黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 702Kcal、中学校 820Kcal

たんぱく質：小学校 33.5g、中学校 37.9g

(小学3・4年生の分量としています)

6月18日(木)



献立名

- ・じゃんじゃん豆腐
- ・あわ神七福汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 593Kcal、中学校 706Kcal

たんぱく質：小学校 23.8g、中学校 27.6g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月19日(金)



献立名

- ・チキンカレー
- ・もずくサラダ
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 675Kcal、中学校 793Kcal

たんぱく質：小学校 22.1g、中学校 25.3g

(小学3・4年生の分量としています)

6月22日(月)



献立名

- ・皿うどん
- ・フルールよせ
- ・パン、牛乳

エネルギー：小学校 627Kcal、中学校 789Kcal

たんぱく質：小学校 21.9g、中学校 27.3g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月23日（火）



献立名

- ・魚(ほき)のしそレモン風味
- ・チンゲンサイの和え物
- ・なるとのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 549Kcal、中学校 630Kcal

たんぱく質：小学校 21.9g、中学校 23.6g

(小学3・4年生の分量としています)

6月24日（水）



献立名

- ・マーボー春雨
- ・卵入りトックスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 598Kcal、中学校 726Kcal

たんぱく質：小学校 19.4g、中学校 22.7g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月25日(木)



献立名

- ・平つくね(お好みソース)
- ・きんぴらごぼう
- ・わかめのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 587Kcal、中学校 676Kcal

たんぱく質：小学校 19.2g、中学校 21.0g

(小学3・4年生の分量としています)

6月26日(金)



献立名

- ・豚肉おろしぽん酢炒め
- ・竹輪のすまし
- ・わかめごはん、牛乳

エネルギー：小学校 584Kcal、中学校 700Kcal

たんぱく質：小学校 24.6g、中学校 28.5g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

6月29日(月)



献立名

- ・ドライカレー
- ・野菜のスープ煮
- ・ナン、牛乳

エネルギー：小学校 528Kcal、中学校 670Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 30.1g

(小学3・4年生の分量としています)

6月30日(火)



献立名

- ・他人丼
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 651Kcal、中学校 766Kcal

たんぱく質：小学校 24.4g、中学校 28.4g

(小学3・4年生の分量としています。)

写真の量は、中学生分です。

◎記載の内容は、都合により変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。◎

第3回 淡路市 学校給食展

1 栄養教諭

谷光(志築小学校)
車(津路中学校)より
「淡路市の食育について」

講演

10:20

2 塩職人 山下 勤也

寺司製菓、源平 吉田光佑
より
「塩と料理と給食について」

多目的ホールにて

学校給食の歴史について

食育授業の色々

給食がでるまで

淡路市100%給食について

淡路市の取り組みを紹介！

食育クイズ

展示

10:00

多目的ホールにて

通路にて

には、各ブースにいるスタッフにスクリーンを押してもらおう☆

ひねまんサラダ

麦ご飯

牛乳

試食

12:00

多目的ホールにて

サマーポークカレー

豚肉バージョンのサマーカレーは初めてです！
夏野菜たっぷり！
おいしく味わってね！

野菜は全部9種類！

今日の給食メニューにはどんな野菜が入っているか当てよう！

めざせ！減塩マスター！

給食の塩分量2gの計量チャレンジ！
塩分の多い順番に料理を並べ替えよう！

豆つかみゲーム

制限時間内に、はしを上手に使ってお皿に入れた豆を移しきろう！

やってみよう

13:00

多目的ホール 待機室にて

たくさんのご参加お待ちしております！



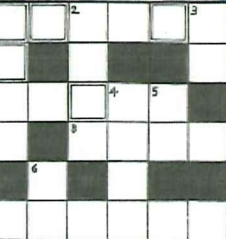
を並べ替えて、下の文を完成させましょう。(答えは淡路市ホームページに掲載されています)

楽しいクイズ！

クイズの答え

- 大豆から作られる、ネバネバと糸を引く食べ物
- 関西地方で、お雑煮の味付けに使う甘いみそ
- お正月に食べる、お米をついて作る食べ物
- あずきと黒豆を煮て、四角く固めた和菓子
- すしに包んで赤い食べ物
- 成長により呼び名が変わる「出世魚」

クロスワードクイズ



ヨコのかぎ

- 主に白と赤の2色の夏野菜
- お腹の卵が特徴的な細長い魚
- えんどう豆の若い芽
- 七夕の天の川に見立てた麺
- ひき肉や大豆を煮た、アメリカの郷土料理

夏野菜の漢字クイズ

瓜のつく野菜いろいろ

レベル1 枝豆

レベル2 南瓜

レベル3 茄子

レベル4 玉蜀黍

レベル5 陸蓮根

ヒント
輪切りすると、蓮根に似ているよ

夏野菜漢字クイズの答え：1.ピーマン 2.アスパラガス 3.うどん 4.七夕うどん 5.ハンバーグ 6.アサガオ 7.アスパラガス 8.アスパラガス 9.アスパラガス