

2026年6月1日(月)

- ★ごはん
- ★焼きししゃも
- ★切り干し大根の炒め煮
- ★呉汁
- ★カミカミゼリー
- ★牛乳



歯と口の健康週間 カミカミ献立

噛みごたえのあるししゃも
とゼリーには、ナタデココ
を使いました





2026年6月2日(火)

- ★発芽玄米ごはん
- ★春巻き
- ★バンバンジー
- ★中華風コーンスープ
- ★牛乳



歯と口の健康週間
カミカミ献立

噛みごたえのある春巻き
を手づくりしました



2026年6月3日(水)

- ★ごはん
- ★にらたま炒め
- ★根菜の酢みそ和え
- ★そばろ汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳



歯と口の健康週間
カミカミ献立

カルシウムの多い小魚や
噛みごたえのある根菜を
取り入れました



2026年6月4日(木)

- ★コッペパン
- ★チリコンカン
- ★カミカミサラダ
- ★ホットビシソワーズ
- ★牛乳



歯と口の健康週間
カミカミ献立

豆類を使ったチリコンカン
やさきいかを使ったサ
ラダをつくりました



2026年6月5日(金)

- ★ごはん
- ★さばの文化干し
- ★即席漬け
- ★麴のみそ汁
- ★カムカムこんにゃく
- ★牛乳



歯と口の健康週間
カミカミ献立

2026年6月8日(月)

- ★ごはん
- ★油揚げの肉詰焼き
- ★おさつチップス
- ★吉野汁
- ★牛乳



2026年6月9日(火)

★ビビンバ
(お肉・たまご・ナムル)
★フォー
★メロン
★牛乳



2026年6月10日(水)

- ★ごはん
- ★かじきの香味焼き
- ★梅マヨ和え
- ★雷汁
- ★牛乳



入梅献立

梅雨入りの時期、梅を使った献立です



2026年6月11日(木)

- ★コッペパン
- ★ポテトグラタン
- ★ベーコンとアスパラのソテー
- ★マカロニスープ
- ★牛乳





2026年6月12日(金)

- ★ごはん
- ★豚肉のしぐれ煮
- ★ゆかり和え
- ★豆腐となめこのみそ汁
- ★水まんじゅう
- ★牛乳

和菓子の日

6月16日の「和菓子の日」にちなんで、水まんじゅうにしました



2026年6月15日(月)

- ★ごはん
- ★厚揚げの肉みそがけ
- ★ひじきの炒め煮
- ★かきたま汁
- ★カリカリ小魚
- ★牛乳

2026年6月16日(火)

★発芽玄米ごはん

★五目たまご焼き

★春雨のきんぴら

★ほうれんそうとかぼちゃのみそ汁

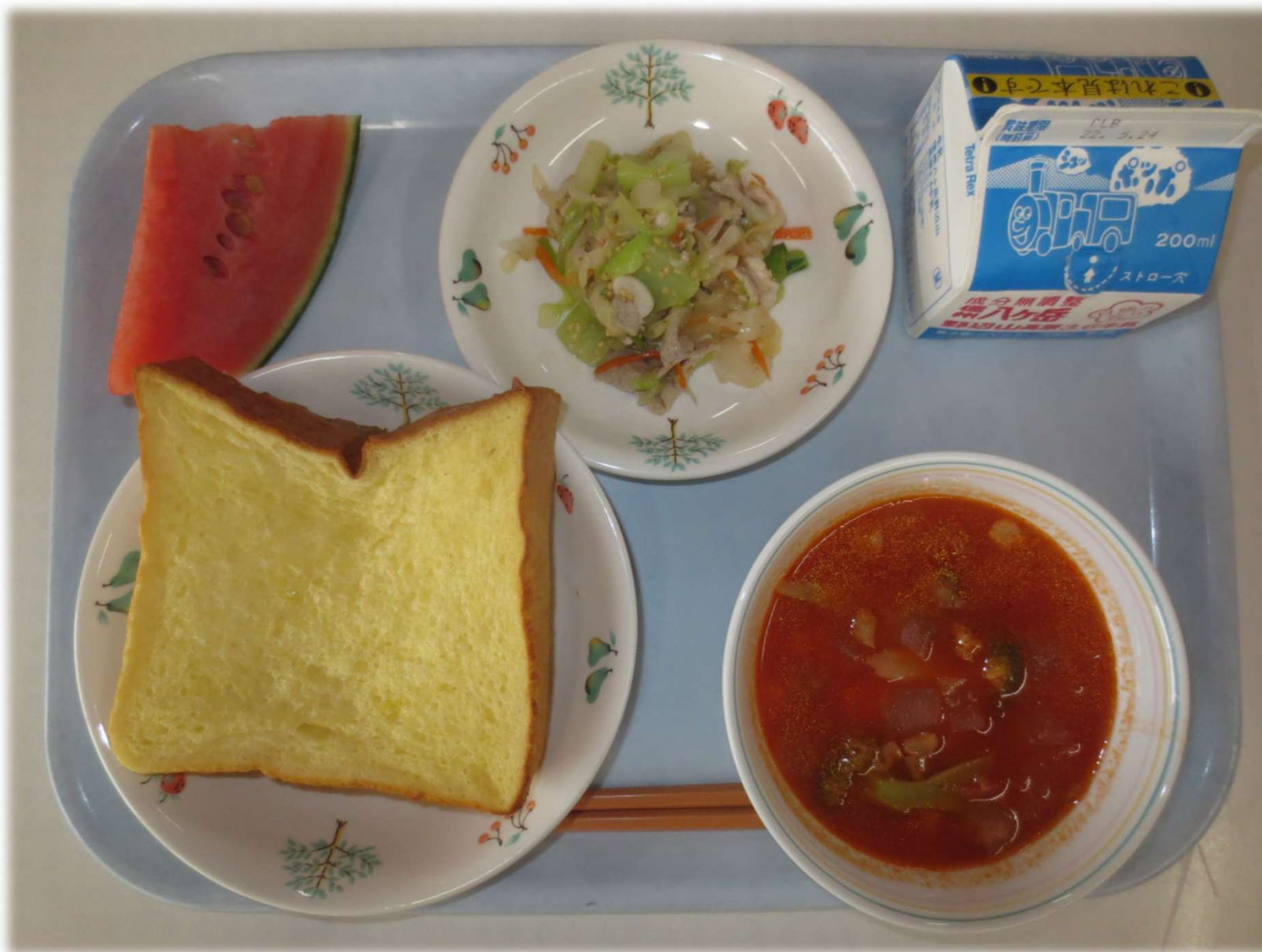
★牛乳



2026年6月17日(水)

- ★ごはん
- ★カレイのホイル焼き
- ★はりはり漬
- ★すまし汁
- ★冷凍みかん
- ★牛乳





2026年6月18日(木)

- ★フレンチトースト
- ★豚しゃぶサラダ
- ★ABCミネストローネ
- ★すいか
- ★牛乳

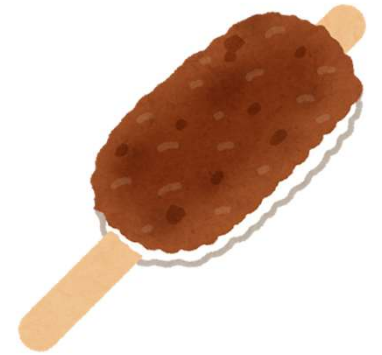
2026年6月19日(金)

- ★ごはん
- ★つくねの野菜あんかけ
- ★金時豆の甘煮
- ★根菜のみそ汁
- ★牛乳



2026年6月23日(火)

- ★五平餅
- ★凍り豆腐のたまごとじ
- ★野沢菜和え
- ★けんちん汁
- ★牛乳



地域の食材や
郷土料理を味わう
ふるさと給食の日



きょう こんだて 今日の献立

6月23日(火)

きゅうしよく ふるさと給食

地域食料や郷土料理を味わう日

しゅしよく 主食 ごへいもち

しゅさい 主菜 こおりとうふの たまごとじ

ふくさい 副菜 のぎわなあえ

しる 汁 けんちんじる

その他 ぎゅうにゅう

きゅうしよく ふるさと給食

毎月1回、郷土料理や南相木村をはじめ、長野県

でつくられている食料を味わうことのできる給食をつくります。
食を通して、自分たちの暮らす地域のことを知り、その魅力を
感じてください。

からだをつくるもと になるたべもの



ながのけん 長野県の郷土食材 こおりとうふ 凍り豆腐



凍り豆腐は、長野県の伝統的な食べ物です。
別名「高野豆腐」と呼ばれています。豆腐を凍らせて、
乾燥させてつくられています。
長野県は、冬の寒い気候をいかして、昔から凍り
豆腐がたくさんつくられています。生産量は全国一
です。

からだのちょうしを ととのえるたべもの



ながのけん 長野県の食材



みなみあいきむら 南相木村の食材



ながのけん 長野県の郷土食材 のぎわなづけ 野沢菜漬

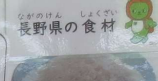


野沢菜は、長野県野沢温泉村でつくられてき
たことから名前がつきました。
寒さの厳しい長野県では、冬になると野菜が
とれなくなってしまうので、秋から冬にかけて
野沢菜が収穫され、漬物にされて冬の 間 食べ
られてきました。

エネルギーのもとに なるたべもの



ながのけん 長野県の食材



ながのけん 長野県の郷土料理 ごへいもち 五平餅



長野県の木曾地域や南信に伝わる郷土料理で
す。ごはんをつぶしたものをくしにさし、たれをつけ
て焼いた料理です。
作物がたくさんとれますようにと、豊作を願い、
神様にお供えされたり、おめでたい時に食べられ
たりしてきました。

2026年6月24日(水)

- ★発芽玄米ごはん
- ★鯖のねぎ塩焼き
- ★お煮こじ
- ★ブロッコリー
- ★辛味豆腐汁
- ★牛乳



地域の方より、ブロッコリーをいただきました😊



2026年6月25日(木)

- ★みそラーメン
- ★花しゅうまい
- ★おかしな目玉焼き
- ★牛乳



2026年6月26日(金)

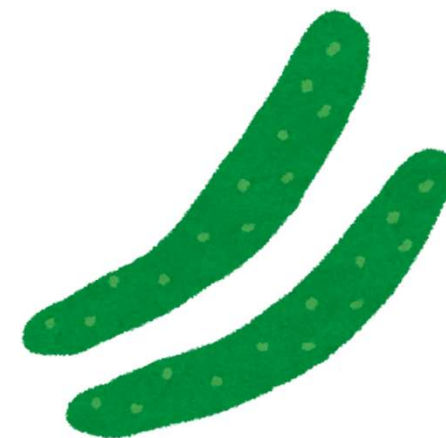
- ★ごはん
- ★マーボー豆腐
- ★じゃこサラダ
- ★トマトとレタスのたまごスープ
- ★牛乳





2026年6月29日(月)

- ★発芽玄米ごはん
- ★豚キムチ炒め
- ★もろみきゅうり
- ★わかめスープ
- ★すいか
- ★牛乳



2026年6月30日(火)

- ★ごはん
- ★太刀魚のフライ
- ★おかか和え
- ★大根と小松菜のみそ汁
- ★牛乳

