

令和8年度



6月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食品名					栄養価(311kcal)			
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	小1	小3	小5
1 (月)		食パン	チリコンカン そえ野菜 コーンクリームスープ	食パン じゃが芋	油 ホワイトルフ	豚肉 金時豆	牛乳 生クリーム	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし クリームコーン	486 20.0 33.9	551 22.3 32.5	657 25.9 30.4
2 (火)		ごはん	かみかみ献立(よくかんで食べよう) いかにかりん揚げ さわかめのきんぴら すいとん	ごはん でん粉 こんにゃく 砂糖 すいとん	油	いか 豚肉 木綿豆腐	牛乳 さわかめ	人参	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	521 25.1 28.8	615 27.9 25.8	709 30.7 23.9
3 (水)		ごはん	春巻き 塩ナムル 八宝菜	ごはん でん粉	油 ごま油	春巻き 豚肉	牛乳	にら 人参 チンゲンサイ	もやし 生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 白菜	526 18.2 37.8	613 20.0 34.1	696 22.1 31.6
4 (木)		ごはん	厚焼き卵 青菜のごま和え 関東だき ポケットチーズ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま	厚焼き卵 鶏肉 さつま揚げ がんもどき	牛乳 チーズ	小松菜 人参 いんげん	キャベツ	482 23.2 29.9	576 26.3 27.2	658 28.3 24.3
5 (金)		ごはん	にしんの昆布煮 酢の物 肉豆腐	ごはん 砂糖 こんにゃく		にしんの昆布煮 豚肉 焼き豆腐	牛乳	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	494 24.1 33.2	598 27.9 30.4	680 30.0 27.9
8 (月)		コッパ パン	ハムチーズフライ きのごと豆のアヒージョ ポトフ いちごジャム	コッパパン じゃが芋 梅ジャム	油 オリーブオイル	ハムチーズフライ ひよこ豆 鶏肉	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく エリンギ 玉ねぎ 大根	575 23.8 34.1	635 26.0 33.4	739 29.5 31.4
9 (火)		ごはん	卵ロール 海藻サラダ サッポロラーメン	ごはん 砂糖 中華めん	ごま油	卵ロール 豚肉	牛乳 海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし とうもろこし	529 21.6 25.9	633 24.7 23.6	722 26.8 21.4
10 (水)		ごはん	さばのくわの葉揚げ よごし 大豆の変身汁	ごはん 小麦粉 砂糖	油 ごま	鯖 木綿豆腐 大豆 豆乳	牛乳	くわの葉 チンゲンサイ 枝豆 人参	白菜 大根 ねぎ	540 26.6 35.5	647 30.7 33.1	735 32.7 30.4
11 (木)		ごはん	豚肉のジャンロー きゅうりもみ 炊き合わせ	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋		豚肉 つみれ	牛乳	人参	生姜 玉ねぎ きゅうり 大根	477 22.5 26.6	563 25.0 23.8	651 27.6 21.7
12 (金)		ごはん	かみかみ献立(カルシウムをどうろう) いわしの土佐煮 小松菜ひたし マーボー高野豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	いわしの土佐煮 豚肉 高野豆腐	牛乳	小松菜 人参	もやし 生姜 にんにく 干しいたけ 旬 ねぎ	454 22.6 31.5	562 27.5 28.2	642 29.7 25.9
15 (月)		米粉 コッパ パン	鶏肉とレバーのりんごソースからめ ゆでブロッコリー ピーンズポタージュ	米粉コッパパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルフ	豚レバー 鶏肉 いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	ブロッコリー 人参	生姜 りんご 玉ねぎ	576 28.8 32.7	656 32.2 31.0	782 37.4 29.3
16 (火)		ごはん	ふくらぎの西京焼き チンゲンサイソテー 鶏肉と根菜のごま煮 大豆ふりかけ	ごはん こんにゃく 砂糖 でん粉 大豆ふりかけ	油 ごま	ふくらぎの西京焼 き 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	もやし とうもろこし 大根 玉ねぎ しめじ	514 26.2 32.0	622 30.4 30.0	700 32.3 27.4
17 (水)		ごはん	かみかみ献立(カルシウムをどうろう) ししゃもフライ わかめの中巻あえ 厚揚げのみそ炒め ヨーグルト	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	豚肉 厚揚げ	牛乳 ししゃもフライ わかめ ヨーグルト	グリーンアスパラガ ス 人参 チンゲンサイ	きゅうり 生姜 玉ねぎ 白菜	552 23.8 36.0	677 28.5 33.1	764 30.4 31.0
18 (木)		ごはん	豚肉の塩こうじ炒め おひたし みそ汁 バナナ	ごはん でん粉 じゃが芋	油	豚肉 うす揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ バナナ	526 22.3 30.1	614 24.9 27.3	701 27.4 25.5
19 (金)		麦ごはん	カレーライス ゆで卵 こんにゃくサラダ 冷凍パン	ごはん 麦 じゃが芋 こんにゃく	油 カレールウ ごま油	豚肉 卵	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり もやし パインアップル	587 24.0 33.0	683 26.7 29.5	777 28.7 27.5
22 (月)		食パン	かみかみ献立(よくかんで食べよう) ホキと大豆のマリアソースからめ コロコロサラダ かみかみきのこスープ 青のり小魚	食パン でん粉 砂糖 じゃが芋	油	ホキ 大豆 豚肉 青のり小魚	牛乳	人参	生姜 にんにく 大根 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ えのきたけ エリンギ しめじ	521 27.0 34.0	588 29.6 32.9	694 33.5 30.9
23 (火)		ごはん	ビビンバ(焼肉) ビビンバ(ナムル) ビビンバ(錦糸卵) 中華スープ	ごはん 砂糖	油 ごま ごま油	豚肉 錦糸卵 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし 白菜 ねぎ	458 21.4 33.8	547 24.0 29.9	633 26.7 27.4
24 (水)		ごはん	揚げ魚(あじ)のカレー味 グリーンサラダ ベーコンとじゃがいもの煮物	ごはん でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	鯷 ベーコン	牛乳	グリーンアスパラガ ス 人参	キャベツ 玉ねぎ	509 22.2 30.2	607 25.8 27.4	695 27.4 25.3
25 (木)		ごはん	えび包子 もずくのチャプチェ にら玉汁 がどうゼリー	ごはん 砂糖 でん粉 がどうゼリー	油 ごま油	えび包子 豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく	人参 にら	にんにく 玉ねぎ えのきたけ	492 20.0 30.0	622 24.2 27.6	704 26.1 25.7
26 (金)		ごはん	さわらの幽庵焼き ゆかり和え 厚揚げのそぼろ煮	ごはん 砂糖 でん粉	油	鯖の幽庵焼き 鶏肉 厚揚げ	牛乳	チンゲンサイ ゆかり 人参 枝豆	白菜 生姜 大根 玉ねぎ	516 27.9 33.7	602 30.0 30.0	684 32.0 27.6
29 (月)		コッパ パン	あらびきウインナー フレンチサラダ クリーム煮	コッパパン じゃが芋	フレンチドレッシン グ ホワイトルフ	ウインナー 鶏肉	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガ ス 人参	キャベツ 玉ねぎ	491 22.9 37.9	600 27.1 29.8	703 30.8 36.5
30 (火)		ごはん	にしんの生姜味 甘酢和え 卵とじ	ごはん 砂糖 こんにゃく		にしんの生姜味 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	人参	きゅうり 大根 玉ねぎ	525 27.1 35.7	633 31.3 33.0	717 33.8 30.6

※ 学校給食は心と体の成長を願い、学校教育の一環として実施されています。

※ 学校の行事、食材の入荷の都合等で献立を変更したり、給食を止めたりする場合がありますのでご了承ください。