

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(3食1日当り)		
				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
				たんすいかぶつ が多い	しほが多い	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	中	
1 (月)		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	842 25.2 31.9	
2 (火)		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	766 32.7 22.9	
3 (水)		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	799 34.9 27.0	
4 (木)		食パン	チリコンカン そえ野菜 コンクリームスープ	食パン じゃが芋	油 ホホワイトル	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	787 30.4 29.3	
5 (金)		ごはん	かみかみ献立(よくかんで食べよう) いかのかりん揚げ 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 茎わかめ	人参	ごぼう 大根 しめじ ねぎ	824 35.5 22.7	
8 (月)		ごはん	さぼのくわの葉揚げ 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	857 37.8 29.6	
9 (火)		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	760 31.7 20.4	
10 (水)		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 荀 ねぎ	737 32.8 24.7	
11 (木)		コッパン パン	ハムチーズフライ きのこ豆のアヒージョ ポトフ いちごジャム	コッパン じゃが芋 苺ジャム	油 オリブオイル	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	902 36.0 31.1	
12 (金)	市 総 合 選 手 権 大 会										
15 (月)		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 わかめ中華あえ 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	867 33.8 29.9	
16 (火)		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	812 31.3 24.7	
17 (水)		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	885 31.7 25.9	
18 (木)		米粉 コッパン 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 ピーズポタージュ	米粉コッパン でん粉 砂糖 じゃが芋	油 ホホワイトル	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	937 44.4 28.1	
19 (金)		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	822 37.5 25.8	
22 (月)		ごはん	揚げ魚(あじ)のカレー味 グリーンサラダ ペ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 ペーコン	牛乳	グリーンアスパラガス 人参	キャベツ 玉ねぎ	813 31.6 24.0	
23 (火)		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	797 29.1 24.4	
24 (水)		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	799 36.9 26.6	
25 (木)		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	822 38.9 29.5	
26 (金)		ごはん	ピビンバ(焼肉) ピビンバ(ナムル) ピビンバ(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	735 30.2 26.3	
29 (月)		ごはん	七夕献立 星形ハンバーグ そえ野菜 天の川スープ 七夕ゼリー	ごはん 砂糖 でん粉 春雨 七夕ゼリー		ハンバーグ ペーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 オクラ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	735 24.2 20.6	
30 (火)		ごはん	わかさぎのフリッター いり大豆和え 肉じゃが のり佃煮	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	大豆 豚肉	牛乳 わかさぎフリッター のり佃煮	チンゲンサイ 人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	798 29.3 25.3	

※ 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。