



令和 8 年 6 月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物質の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1	月	ごはん きゅうにゅう あげどうふのそぼろあんかけ ◆たけのこのガーリックマヨいため カレーなんばんじる	ごはん でんぱん あぶら さとう マヨネーズ こめこ オリーブあぶら じゃがいも	きゅうにゅう とうふ とりにく ベーコン きゅうにく あぶらあげ	さいいんげん たけのこ にんにく アスパラガス たまねぎ にんじん ほししいたけ しろねぎ	666 23.1
2	火	ごはん きゅうにゅう おこのみやきふうつくね ◆ごぼうサラダ キムチスープ	ごはん さとう ごま マヨネーズ じゃがいも ごまあぶら でんぱん	きゅうにゅう あおのり ツナ わかめ ぶたにく かつおぶし とりにく	キャベツ ごぼう きゅうり コーン にんじん はくさいキムチ にら たまねぎ えのきたけ しょうが	659 23.4
3	水	ごはん きゅうにゅう とりにくのマーメイドソース おかひじきのレモンサラダ レタススープ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	にんにく たまねぎ おかひじき みかん キャベツ コーン レモン レタス にんじん なましいたけ さいいんげん	641 25.3
4	木	パン きゅうにゅう いちごジャム さわらのマスタードやき ◆こんにゃくサラダ ◆げんまいスープ	パン マヨネーズ さとう ごまあぶら もちごめ じゃがいも あぶら	きゅうにゅう さわら とりにく ベーコン	こんにゃく きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい セロリ パセリ いちご	673 26.6
5	金	ごはん きゅうにゅう ちくわのあまからあげ(2こ) ◆こんぶのきんぴら じゃがいものみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう ちくわ こんぶ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう さいいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	643 21.7
8	月	ごはん きゅうにゅう カレーそぼろどん(セルフ) ◆★きりぼしだいこんのサラダ みそにゅうめん	ごはん さとう ごまあぶら あぶら そうめん	きゅうにゅう ぶたにく おから ひじき ツナ ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん コーン さいいんげん しょうが キャベツ きりぼしだいこん ほししいたけ ねぎ	659 25.0
9	火	ごはん きゅうにゅう さけのみそやき ◆こまつなとごぼうのツナあえ おやこに	ごはん さとう ごま じゃがいも でんぱん	きゅうにゅう さけ しろみそ ツナ とりにく たまご こうやどうふ	しょうが こまつな ごぼう もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	646 29.7
10	水	ごはん きゅうにゅう ◆とりにくのあまからあえ ◆キムタクビーフン わかめスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう ビーフン じゃがいも	きゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ とうふ	はくさいキムチ たくあん にら にんじん たまねぎ こまつな ねぎ	684 27.7
11	木	パン きゅうにゅう レンズまめのチリコンカン じゃがいもとオクラのうめマヨあえ キャベツのスープに	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ	きゅうにゅう ぶたにく きゅうにく おから レンズまめ チキンハム かつおぶし ウインナー	たまねぎ マッシュルーム にんにく オクラ うめ しそ キャベツ コーン にんじん しめじ さいいんげん	666 26.6
12	金	ハヤシライス きゅうにゅう すずきのエスカベッシュ ★ミックスフルーツ	ごはん こめこ あぶら でんぱん さとう	きゅうにゅう ぶたにく すずき	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく あかパプリカ きパプリカ パセリ もも パイン みかん	701 23.9
15	月	ごはん きゅうにゅう さばのみそだれかけ わふうサラダ わかたけじる	ごはん さとう あぶら	きゅうにゅう さば みそ ポークハム かつおぶし わかめ とうふ とりにく かまぼこ	にんにく レタス おかひじき たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ	672 30.4
16	火	地産地消献立① ごはん きゅうにゅう ぶたにくときりぼしだいこんのしょうがいため キャベツのかつおあえ じゃがいもとなすのトマトに	ごはん あぶら さとう じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく あつあげ	しょうが きりぼしだいこん トマト キャベツ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ なす ブロッコリー	686 26.4
17	水	ごはん きゅうにゅう こまつなのとうにゅうコロツケ ★ひじきとツナのいために キャベツのみそしる	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ でんぱん あぶら	きゅうにゅう とうにゅう ひじき ツナ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ	こまつな たまねぎ にんじん さいいんげん キャベツ もやし なましいたけ ねぎ	650 22.2
18	木	パン きゅうにゅう とりにくのとうにゅうフリカッセふう ラタトゥイユ ジュリアンスープ	パン あぶら こめこ さとう オリーブあぶら じゃがいも	きゅうにゅう とりにく とうにゅう みそ ベーコン ポークウインナー	にんにく マッシュルーム なす たまねぎ ズッキーニ トマト セロリ パジル キャベツ にんじん さいいんげん	663 27.0
19	金	カレーライス きゅうにゅう やきこめこシューマイ(2こ) パンサンデー	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら こめこ はるさめ さとう ごまあぶら でんぱん	きゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく	たまねぎ にんじん なす トマト オクラ にんにく しょうが もやし きゅうり コーン キャベツ	672 21.3
22	月	ごはん きゅうにゅう ハンバーグトマトソース ズッキーニのソテー ガーリックスープ	ごはん オリーブあぶら さとう でんぱん じゃがいも あぶら	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	トマト パジル ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ なましいたけ	674 24.3
23	火	ごはん きゅうにゅう とびうおのいそペフライ タルタルソース ★ひじきとだいずのサラダ とうがんのそぼろじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ でんぱん さとう タルタルソース	きゅうにゅう とびうお ツナ あおのり ひじき だいず とりにく	こまつな にんじん とうがん キャベツ こんにゃく えのきたけ ねぎ ピクルス	658 24.0
24	水	ごはん きゅうにゅう マーボーあつあげ もやしとこまつなのちゅうかあえ にくだんごスープ	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	きゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ やきぶた とりにく とうふ	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ほししいたけ にら	661 25.8
25	木	パン きゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため しゃきしゃきポテトサラダ キャロットクリームスープ	パン あぶら でんぱん じゃがいも こめこ パター	きゅうにゅう ぶたにく チキンハム ベーコン	たまねぎ トマト あおピーマン パセリ きゅうり にんじん コーン	664 26.3
26	金	地産地消献立② ごはん きゅうにゅう あじのなんばんづけ ◆★わかたけいため みそにくじゃが	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう あじ ぶたにく わかめ とりにく さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん あおピーマン たけのこ コーン いとこんにゃく さいいんげん	647 25.5
29	月	ごはん きゅうにゅう ◆ぶたにくのこくとうに ゴーヤのサラダ もずくスープ	ごはん あぶら くらざとう でんぱん マヨネーズ じゃがいも	きゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ かつおぶし もずく とりにく かまぼこ	しょうが こんにゃく にがうり たまねぎ キャベツ コーン たけのこ にんじん ねぎ	688 29.0
30	火	ごはん きゅうにゅう とりにくのしおこうじいため ◆いかのマリネ なつやさいのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら でんぱん じゃがいも	きゅうにゅう とりにく いか ポークウインナー あぶらあげ わかめ みそ	しろねぎ しょうが きゅうり キャベツ みかん レモン トマト なす かぼちゃ たまねぎ ねぎ	668 28.4