

令和8年



6月 予定献立表



北町小学校

実施日 日 曜	献立名	黄色の食品		赤の食品		緑の食品		栄養量			
		体を動かす熱や力になる		血や肉、骨や値になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	ごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき ごめコマカロニスープ ジャーマンポテト 	ごめ さとう かたくりこ あぶら ごめコマカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが セロリー たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな パセリ	595	16.2	31.2	1.6			
2 火	ナポリタン ぎゅうにゅう パリパリスアラダ 	スパゲティ オリーブゆ あぶら ワントンのかわ さとう	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン キャベツ きゅうり コーン しょうが	565	15.0	35.7	2.3			
3 水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう とうふいりにらたまスープ くだもの(メロン) 	ごめ あぶら かたくりこ	ぶたにく なたと いか ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほうさい ねぎ チンゲンサイ えのきたけ いら メロン	572	17.7	23.6	2.4			
4 木	かみかみわかめごはん ぎゅうにゅう やきししやも くだくさんみそしる やさいのきんぴら 	ごめ あぶら こんにやく さとう	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ししやも あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ こまつな ごぼう グリンピース	556	18.7	28.5	2.4			
5 金	コメッコハヤシライス ぎゅうにゅう ツナサラダ 	ごめ あぶら さとう ごめこ ざらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく まくる	たまねぎ セロリー にんにく にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム トマトピューレ だいこん きゅうり	615	13.8	31.2	2.4			
8 月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごうみやき とうふとわかめのみそしる やさいのごまあえ 	ごめ さとう ごまあぶら すりごま いりごま	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ みそ	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	568	18.7	28.2	2.2			
9 火	セルフホットドッグ ぎゅうにゅう かぼちゃいりとうにゅうチャウダー 	コッパケン あぶら さとう ごめこ じゃがいも	ソーセージ ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ トマトかん トマトピューレ キャベツ かぼちゃ マッシュルーム こまつな	570	16.1	43.4	2.7			
10 水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのあげびたし なめこのみそしる もやしとうめじょうゆあえ 	ごめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし とうふ わかめ みそ	しょうが なめこ ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん うめぼし	562	17.9	27.1	1.8			
11 木	ホイコーローどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ キャロットゼリー 	ごめ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく アカー	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ (いっせいきゅうしよく) ねぎ ビーマン あかビーマン ほうさい チンゲンサイ オレンジジュース	592	15.5	22.2	2.3			
12 金	ピラフ ぎゅうにゅう ABCマカロニスープ スパイシーポテト 	ごめ あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン キャベツ ねぎ こまつな	559	12.3	29.3	1.8			
15 月	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンソースかけ ごちくスープ チャブチエ 	ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ほうさめ	ぎゅうにゅう いか なたと とうふ ぶたにく	しょうが レモン にんじん たまねぎ もやし きくらげ ねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな	597	16.4	28.8	2.0			
16 火	おやこどん ぎゅうにゅう とんじる 	ごめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	とりにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	ほししいたけ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	574	17.7	27.4	2.0			
17 水	マーボーやきそば ぎゅうにゅう わかめスープ 	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたひきにく だいき みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ いら もやし	560	19.8	32.8	2.7			
18 木	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨチーズやき すましじる こまつなのおかいため 	ごめ マヨネーズ(エッグフリー) パンこ こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ とうふ かつおぶし	たまねぎ マッシュルーム だいこん にんじん しめじ ねぎ もやし こまつな	585	20.2	29.7	1.7			
19 金	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう とうちんスープ くだもの(ごだますいか) 	ごめ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし ほうさい キムチ ねぎ いら とうがん こねぎ すいか	575	17.2	25.5	2.4			
22 月	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ にくじゃが キャベツのしおこんぶあえ 	ごめ あぶら さとう こんにやく じゃがいも (いっせいきゅうしよく) ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく しおこんぶ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	565	14.9	24.1	1.7			
23 火	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ 	ごめ あぶら さとう	ぶたひきにく だいき ぎゅうにゅう もずく かまぼこ	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	556	16.1	25.9	2.3			
24 水	ごはん ぎゅうにゅう コメッコポークカレー ひじきサラダ 	ごめ あぶら じゃがいも ごめこ ざらめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん キャベツ きゅうり レモン	615	13.1	29.7	1.5			
25 木	ごはん ぎゅうにゅう あじのからあげピリからソース じゃがいもとわかめのみそしる やさいのやくみあえ 	ごめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ みそ あぶらあげ わかめ	しょうが たまねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん にんにく	576	17.7	27.2	2.6			
26 金	きなごとうにゅうトースト ぎゅうにゅう チリンカン ベーコンとやさいのソテー くだもの(さくらんぼ) 	むえんパン さとう あぶら じゃがいも	きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ ベーコン	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん パセリ キャベツ こまつな コーン さくらんぼ	575	17.5	33.5	1.8			
29 月	やきにくカーリックスライス ぎゅうにゅう はるさめたんたんスープ くだもの(メロン) 	ごめ あぶら さとう ほうさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな しょうが もやし いら ねぎ メロン	569	17.2	27.5	2.2			
30 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーじょうゆやき かきたまじる キャベツとツナのいためもの 	ごめ かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ たまご まくらかん かつおぶし	たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ にんじん	618	19.9	35.4	2.1			

\* 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数22回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (g)	食塩相当量 (mg)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	578	16.8	29.5	2.1	318	89	2.1	195	0.27	0.37	14	5.5