

令和8年度 6月献立表

谷原小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		養	
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 月	鶏飯 牛乳 野菜の塩昆布和え チーズいももち	日本の郷土料理 鹿児島県	鶏肉 卵 のり 牛乳 塩昆布 おから チーズ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 じゃが芋 でんぷん	にんじん 干しいたけ こねぎ 小松菜 きゅうり キャベツ	561	16.3		
2 火	タコライス 牛乳 アーサ汁	日本の郷土料理 沖縄県	豚肉 大豆 レンズ豆 チーズ 牛乳 豆腐 あおさ	米 麦 米油 砂糖 ワンタンの皮	にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 キャベツ 大根	578	17.2		
3 水	ピザトースト 牛乳 米粉のクラムチャウダー グリーンサラダ		ハム ウィンナー チーズ 牛乳 ベーコン あさり 貝柱 クリーム エビマシク	無塩パン 米油 砂糖 じゃが芋 バター 米粉	にんにく たまねぎ トマトピューレ トマト缶 マッシュルーム ビーマン コーン ねぎ セロリ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	546	17.7		
4 木	麦ごはん 牛乳 麻婆キャベツ 春雨サラダ	ねり丸キャベツ 一斉給食	牛乳 豚肉 みそ ハム	米 麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ だけのこ ねぎ キャベツ いら きゅうり もやし	577	15.8		
5 金	ごはん 牛乳 かみかみふりかけ ししゃもの磯辺焼き 野菜のうま煮	かみかみ献立	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 ししゃも 青のり 鶏肉	米 ごま 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	生姜 干しいたけ にんじん だけのこ れんこん さやいんげん	582	18.1		
9 火	米粉のハヤシライス 牛乳 もち麦と野菜のスープ		豚肉 牛肉 牛乳 クリーム 鶏肉	米 米油 砂糖 ざらめ 米粉 バター もち麦	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマトジュース パセリ 大根 にんじん キャベツ 小松菜 コーン	584	14.5		
10 水	いわしのかば焼き丼 牛乳 野菜の梅あえ 豚汁	入梅献立	いわし 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 でんぷん 米粉 砂糖 ごま 米油 こんにやく じゃが芋	生姜 きゅうり にんじん もやし 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ	588	16.7		
11 木	ガーリックライス 牛乳 練馬産キャベツたっぷりのポトフ カレーじゃこビーンズ	ねり丸キャベツ 一斉給食 図書室コラボメニュー「きゃっきゃキャベツ」	ベーコン 牛乳 豚肉 ウィンナー ちりめんじゃこ 大豆	米 麦 米油 じゃが芋 米粉 でんぷん	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	581	16.7		
12 金	ゆかりごはん 牛乳 じゃが芋と厚揚げの煮物 野菜のおかか和え		牛乳 豚肉 厚揚げ かつお節	米 米油 じゃが芋 砂糖 でんぷん	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ	559	16.1		
15 月	ジャージャー麺 牛乳 青のりポテトビーンズ	荘さんの地場野菜 きゅうり	豚肉 大豆 みそ 牛乳 青のり	中華めん 米油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん じゃが芋	もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ だけのこ にんじん	623	17.4		
16 火	チンジャオロース丼 牛乳 わかめと豆腐のスープ くだもの(さくらんぼ)		豚肉 牛乳 豆腐 わかめ	米 麦 米油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ビーマン だけのこ さくらんぼ	533	16.6		
17 水	コッペパン 牛乳 ハンバーグトマトソース ABCスープ		牛乳 豚肉 厚揚げ ベーコン	コッペパン 米油 米粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	594	18.7		
18 木	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 ねぎドレッシングサラダ	図書室コラボメニュー「ねぎぼうずのあさたろう」	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん	生姜 干しいたけ だけのこ たまねぎ にんじん キャベツ もやし 小松菜 にんにく ねぎ	558	18.4		
19 金	かつお飯 牛乳 野菜のポン酢あえ 沢煮碗	日本の郷土料理 高知県	かつお 牛乳 豚肉 油揚げ	米 麦 上新粉 でんぷん 米油 砂糖 ごま こんにやく ごま油	生姜 もやし にんじん 小松菜 レモン 大根 ねぎ	539	19.5		
22 月	麦ごはん 牛乳 お好み卵焼き ピリピリしらたき みそけんちん汁		牛乳 豚肉 豆腐 えびいか 青のり かつお節 卵 油揚げ みそ	米 麦 米油 ごま油 しらたき 砂糖 じゃが芋	キャベツ ねぎ 生姜 コーン にんにく にんじん たまねぎ 大根 小松菜	592	18.2		
23 火	麦ごはん 牛乳 さばのにんにく味噌焼き 和風サラダ 豆腐とわかめのすまし汁	荘さんの地場野菜 きゅうり	牛乳 さば みそ 豆腐 わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 米油	にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 干しいたけ だけのこ えのきたけ	563	18.1		
24 水	ごはん 牛乳 鉄火みそ 肉じゃが ひじきと切干大根のサラダ	練馬産じゃがいも 一斉給食	牛乳 大豆 みそ 豚肉 ひじき	米 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋 ごま油 すりごま	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん 切干大根 枝豆 コーン	585	14.6		
25 木	豚キムチ丼 牛乳 じゃがもちスープ		豚肉 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キムチ ねぎ いら チンゲンサイ	561	15.0		
26 金	小松菜とじゃこのチャーハン 牛乳 みそワンタンスープ あじさいゼリー	季節の献立	豚肉 ちりめんじゃこ 卵 牛乳 みそ 寒天 アガー	米 麦 ごま油 米油 ウェーブワンタン 砂糖	にんにく 小松菜 干しいたけ にんじん ねぎ 白菜 いら ぶどうジュース	562	16.0		
29 月	ココアあげパン 牛乳 チリコンカン もやしのソテー	図書室コラボメニュー「糸子の体重計」	脱脂粉乳 牛乳 大豆 豚肉 レンズ豆	コッペパン 砂糖 米油	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 もやし 小松菜	570	18.6		
30 火	枝豆ごはん 牛乳 さわらのしょうが風味焼き 厚揚げとかぼちゃのみそ汁		ちりめんじゃこ 牛乳 さわら 厚揚げ みそ	米 麦 ごま油 ごま 砂糖	枝豆 生姜 ねぎ たまねぎ かぼちゃ 小松菜	557	19.9		

※ 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21回

【6月の予定産地】米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	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	571	17.1	29.9	2.2	343	91	2.5	194	0.31	0.44	14	6.6