

令和8年度

6月献立表

関町北小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	きびごはん 飲用牛乳 豚肉とじゃがいもの味噌煮 海藻サラダ 小玉スイカ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ かいそう		こめ きび こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら		ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ すいか		578	14.0	23.8	1.8
2	火	豆腐とひき肉のあんかけ丼 飲用牛乳 切干大根のサラダ ゆでそら豆 1年生どうぶつめさやむき体験	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんじん たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり そらまめ		571	16.7	27.1	1.4
3	水	ナン 飲用牛乳 バターチキンカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず なまクリーム		ナン こめあぶら じゃがいも とうにゅうバター こむぎ ごまあぶら さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトかん アスパラガス キャベツ もやし		588	16.2	43.0	2.4
4	木	回鍋肉丼 飲用牛乳 トックスープ 地場野菜給食(キャベツ)	ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう ベーコン		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも トック		しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ あかピーマン ピーマン ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ		584	13.8	26.7	2.0
5	金	五分つき米入りごはん 飲用牛乳 豆あじの南蛮漬け 高野豆腐と小松菜のお浸し 生揚げとキャベツの味噌汁 歯と口の健康週間 かみかみ献立	ぎゅうにゅう あじ こうやどうふ あつあげ だいず みそ		こめ あぶら かたくりこ こめ さとう じゃがいも		ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ		570	17.9	28.7	2.2
8	月	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあん 野菜の梅あえ あじさいゼリー 入梅(11日) 献立	ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく アガー かんてん		こめ さとう こめあぶら かたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こねぎ キャベツ もやし こまつな かりかりうめぎみ ぶどうジュース		589	16.2	30.3	2.0
9	火	五分つき米入りごはん 飲用牛乳 鶏肉の七味焼き アスパラのにんにく醤油あえ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ		こめ さとう こめあぶら オリーブゆ		にんにく ねぎ りんご ピーマン アスパラガス にんじん もやし かぼちゃ たまねぎ こねぎ		570	17.9	32.1	2.4
10	水	ジャージャー麺 飲用牛乳 ジャーマンポテト	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう ベーコン		ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら しろすりごま かたくりこ じゃがいも		もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん パセリ		563	17.4	33.4	2.3
11	木	五目鶏めし 飲用牛乳 ツナ入り卵焼き おかかきゅうり 玉ねぎとわかめのみそ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき まぐろ たまご かつおぶし とうふ だいず みそ わかめ		こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも		にんじん ほししいたけ さやいんげん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ		618	19.0	33.8	3.1
12	金	ごはん 飲用牛乳 いかのかりんとうがらめ ごぼうのピリ辛炒め せんべい汁	ぎゅうにゅう いか とりにく		こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう こめあぶら こんにやく なんぶせんべい		しょうが ごぼう にんじん さやいんげん はくさい ねぎ こまつな		592	17.3	26.8	2.7
15	月	ショートニングパン 飲用牛乳 グリラットウロヒ(鞋のオーブン焼き) シスコンマツカラケイット 世界の料理 [フィンランド]	ぎゅうにゅう さけ ウインナー		ショートニングパン パンこ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも		にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ		602	18.0	45.4	2.3
16	火	麦ごはん 飲用牛乳 厚揚げの甘みそかけ 磯ひたし 小松菜のすまし汁	ぎゅうにゅう あつあげ みそ のり とうふ		こめ むぎ こめこ こむぎこ あぶら きびさとう かたくりこ しろすりごま		もやし こまつな キャベツ にんじん		599	15.4	33.2	1.9
17	水	タッカルピ丼 飲用牛乳 ビーフンスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン		こめ むぎ ごまあぶら さつまいも さとう こめあぶら ビーフン		たまねぎ にんじん キャベツ たら にんにく しょうが ほししいたけ はくさい		588	14.0	27.4	2.0
18	木	麦ごはん 飲用牛乳 カツオの味噌マヨネーズ焼き キャベツの昆布漬け 五目汁 地場野菜給食 (キャベツ)	ぎゅうにゅう かつお みそ しおこんぶ とりにく あつあげ		こめ むぎ マヨネーズ(卵なし) ごまあぶら じゃがいも かたくりこ		しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな ねぎ		564	19.6	32.9	2.0
19	金	豚肉の柳川丼 飲用牛乳 味噌けんちん汁 食育の日 [東京都]	ぶたにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ だいず みそ		こめ むぎ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも		ほししいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みつば だいこん こまつな		618	17.5	30.0	2.3
22	月	豚キムチ丼 飲用牛乳 ワンタンスープ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワンタン		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キムチ(卵不使用) ねぎ たら ほししいたけ もやし		572	15.6	27.4	2.1
23	火	ごはん 飲用牛乳 いわしの蒲焼き 野菜のおかか炒め すまし汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ わかめ		こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう こめあぶら		キャベツ こまつな ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ		563	15.9	30.7	2.5
24	水	山菜おこわ 飲用牛乳 いももち 壺わかめのきんぴら 具だくさんみそ汁 地場野菜給食(じゃが芋)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ だいず みそ		こめ もちごめ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ こんにやく		ぜんまい わらび にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな		660	14.8	29.3	3.9
25	木	なすとトマトのスパゲティ 飲用牛乳 ハニーサラダ メロン	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう はちみつ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ なす キャベツ きゅうり コーン メロン		614	15.4	32.8	2.0
26	金	あんかけチャーハン 飲用牛乳 生揚げの中巻つま煮	やきぶた ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ		こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう		にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ だいこん きくらげ キャベツ		566	18.4	32.1	3.0
29	月	ひじきチャーハン 飲用牛乳 ジャンボシユウマイ 広東スープ	ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ		こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ じゃがいも		にんにく にんじん グリンピース たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ チンゲンサイ		601	15.1	36.2	2.8
30	火	そぼろ丼 飲用牛乳 キャベツの甘みそあえ りんごゼリー	とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ アガー		こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら		しょうが にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり りんごジュース		552	16.0	28.5	1.4

※ 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 (%)	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	587	16.4	31.5	2.3	351	91	2.3	213	0.27	0.43	15	5.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上