

令和8年



6月献立表



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

豊溪中学校

実施日 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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
2 火	・ご飯・牛乳・鮭の西京焼 ・すき昆布の煮物・ひつまみ	飲用牛乳 しろさけ すき昆布 芽ひじき 米みそ (淡色辛みそ) 凍り豆腐 さつま揚げ 鶏もも		精白米 中力粉		しょうが 根深ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ ごまつな		753	20.6
3 水	・親子丼・牛乳・ひじきヤベサラダ ・実だくさんみそ汁	鶏むね 米みそ (淡色辛みそ) 鶏卵 飲用牛乳米みそ (赤色辛みそ) 芽ひじき 油揚げ 木綿豆腐 わかめ		精白米 おおむぎ 三温糖 でん粉 米ぬか油 じゃがいも		にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリンピース キャベツ だいこん 根深ねぎ ごまつな		745	18.2
4 木	・ご飯・牛乳・カミカミ鶏つくね ・キャベツのみそドレサラダ ・けんちん汁	飲用牛乳 鶏肉、ひき肉 鶏むね 木綿豆腐 絞り豆腐 芽ひじき 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ) 油揚げ		精白米 でん粉 三温糖 炒りごま 米ぬか油 ごま油 米サラダ油 さといも		しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 根深ねぎ キャベツ きゅうり ごまつな にんじん だいこん		738	16.9
5 金	・シュークリーム・牛乳 ・チリコンカン ・カラフルンデー	飲用牛乳 金時豆 豚ひき肉		食パン リトマがリ グラニュー糖 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 米粉		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト加工品 パセリ キャベツ ごまつな 粒コーン 赤ピーマン		680	15.4
8 月	・大豆入りひじきごはん・牛乳 ・ししゃもの青のり焼き ・ごぼうと大豆の甘辛揚げ ・根菜たっぷりみそ汁	芽ひじき 豚もも 油揚げ 黄だいず 飲用牛乳 ししゃも あおのり 鶏もも 米みそ (淡色辛みそ)		精白米 米ぬか油 つきごんにやく 上白糖 でん粉 揚げ油 三温糖 ごんにやく じゃがいも		にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ ごまつな		756	16.8
9 火	・ルーローハン・牛乳 ・春雨スープ ・アンデスメロン	豚肉肩 豚肉もも 飲用牛乳 鶏もも		精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 はるさめ ごま油		しょうが 根深ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ 粒コーン はくさい ごまつな メロン		705	15.4
10 水	・上海焼きそば・牛乳・華風きゅうり ・中華風コーンスープ	むきえび いか 鶏もも 飲用牛乳 豆みそ 鶏卵		米ぬか油 蒸し中華めん 三温糖 ごま油 上白糖 でん粉		しょうが にんじん たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり ホールコーン クリームコーン ほうれんそう		712	21.1
11 木	・チキンパエリア・牛乳 ・ねり丸キャベツのポトフ ・キャベーキ	鶏もも 飲用牛乳 調理用牛乳		精白米 おおむぎ オリーブ油 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖 有塩バター		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト加工品 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ		786	12.6
12 金	・カリカリ梅ごはん・牛乳 ・鶏肉とコーンの揚げ煮 ・わかめの味噌汁	飲用牛乳 鶏もも 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ)		精白米 でん粉 じゃがいも 揚げ油 米ぬか油 三温糖		かりかり梅 にんにくしょうが にんじん たまねぎ 粒コーン さやいんげん 根深ねぎ ごまつな		795	14.8
15 月	・ご飯・牛乳・鮭のごまつけ焼き ・ひじきと枝豆の炒り煮 ・キャベツと油揚げのみそ汁	飲用牛乳 さけ 芽ひじき 油揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ)		精白米 炒りごま 米ぬか油 三温糖		しょうが にんじん むきえだまめ キャベツ たまねぎ ごまつな 根深ねぎ		650	19.2
16 火	・シシユージー・牛乳 ・人參ソリシリ ・アーサ汁・サーターアンダギー	豚肉肩 豚肉バラ 刻み昆布 飲用牛乳 ツナ 油揚げ 木綿豆腐 あおさ 豆乳		精白米 おおむぎ 米サラダ油 三温糖 薄力粉 黒砂糖 サラダ油		にんじん いら だいこん えのきたけ 根深ねぎ しょうが		796	13.6
17 水	・麦ごはん・牛乳・厚焼きたまご ・わかめサラダ・具だくさん味噌汁	飲用牛乳 芽ひじき 鶏ひき肉 鶏卵 わかめ 豚肉肩 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)		精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 炒りごま 板ごんにやく		にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ 粒コーン ごぼう だいこん 根深ねぎ ごまつな		726	16.7
18 木	・ご飯・牛乳・鶏肉の照り焼き ・小松菜とえのきのおかか和え・呉汁	飲用牛乳 若鶏、もも 糸削り 黄だいず 豆乳 米みそ (淡色辛みそ)		精白米 上白糖 米ぬか油 ごんにやく じゃがいも		しょうが 緑豆もやし にんじん えのきたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ		689	18.0
19 金	・ガーリックフランス・牛乳 ・サーモンチャウダー ・キャロットドレッシングサラダ	飲用牛乳 鶏もも さけ 調理用牛乳 クリーム		ソフトフランスパン リトマがリ 米ぬか油 じゃがいも 米粉 三温糖		にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ ごまつな マッシュルーム		643	17.7
22 月	・ナシゴレン・牛乳・ソトアヤム ・パセリポテト	鶏もも むきえび 飲用牛乳		精白米 おおむぎ 米ぬか油 ピーフン じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン 赤ピーマン キャベツ ごまつな パセリ		708	16.0
23 火	・かつおめし・牛乳 ・生揚げの吹き寄せ ・野菜の土佐漬	かつお 飲用牛乳 鶏もも 生揚げ 糸削り		精白米 三温糖 米サラダ油 ごんにやく		しょうが 万能ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ		718	21.2
24 水	・ねぎ塩カルピス・牛乳 ・キムチチゲスープ ・フルーツポンチ	豚肉肩 飲用牛乳 鶏もも 絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)		精白米 おおむぎ 米ぬか油 ごま油 でん粉 上白糖		にんにく 根深ねぎ にんじん もやし 万能ねぎ レモン果汁 しょうが だいこん はくさい いら 根深ねぎ はくさいキムチ みかん缶 パイン 缶黄桃缶		796	14.8
25 木	・練馬スバゲティ・牛乳 ・野菜のペペロンチーノ炒め ・あじさいゼリー	オイルツナ缶 刻みのり 飲用牛乳 ベーコン 短冊切り 粉寒天		スバゲティハーフ オリーブ油 三温糖 カルピス 上白糖		だいこん にんにく にんじん キャベツ 粒コーン ごまつなぶどう		706	16.2
26 金	・いわしのひつまふし・牛乳 ・野菜の梅かつお和え・なめこ汁	いわし 飲用牛乳 花かつお 絹ごし豆腐 八丁味噌 米みそ (淡色辛みそ) わかめ 米みそ (赤色辛みそ)		精白米でん粉 揚げ油 三温糖		しょうが 万能ねぎ だいこん にんじん ごまつな ねり梅 なめこ		705	16.1
29 月	・ご飯・牛乳 ・四川味噌豆腐・春雨サラダ	飲用牛乳 鶏もも 米みそ (赤色辛みそ) 八丁味噌 木綿豆腐		精白米 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉 緑豆はるさめ 三温糖		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ きくらげ		715	16.1
30 火	・ピビンバ・牛乳・ピーンスープ ・冷凍みかん	豚ひき肉 鶏卵 飲用牛乳 鶏もも		精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 ごま油 ピーフン		にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし ごまつな にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ 冷凍みかん		752	15.2

※ 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)
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上