

日	曜	牛乳	令和8年度 6月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)		
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる		骨や歯の 成りになる		健康を保持し・代謝を補助する				エネルギー源になる	効果的な エネルギー源
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質				
2	火	○	麦ご飯	かみかみつくね	白菜のぼん酢和え	根菜汁		鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 白菜 ゆず 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	米油	734	17.1	
3	水	○	チキンカレーライス		キャベツとハムの ソテー		とり肉 レンズ豆 ハム	牛乳	にんじん トマト缶	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉	米油 バター	798	13.8		
4	木	○	ハムチーズトースト		キャベツの クリームスープ	冷凍みかん	ハム とり肉 ベーコン 豆乳	チーズ 牛乳 生クリーム	パセリ粉 にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ (一斉給食) みかん	食パン じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ (卵 なし) 米油 バター	741	16.8		
5	金	○	麦ご飯	生揚げのすき焼き風煮	野菜のおかか炒め		豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 しめじ キャベツ	米 大麦 こんにやく 砂糖	米油	709	16.9		
8	月	○	麦ご飯	肉じゃが	キャベツと胡瓜の 生姜風味	のりの佃煮	豚肉 さつま揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり 生姜	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにやく	米油 ごま油	732	12.7		
9	火	○	しょうゆラーメン		青のりビーンズポテト		豚肉 なると うずら卵 大豆	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	中細めん 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油 米油	724	16.9		
10	水	○	焼肉チャーハン		トックと白菜のスープ	メロン	卵 豚肉 かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ だけのご 白菜 メロン	米 大麦 砂糖 トック	米油 ごま油	760	14		
11	木	○	枝豆ご飯	鶏肉の梅みそ焼き	おひたし	冬瓜汁	とり肉 みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	枝豆 練り梅 もやし とうがん	米 大麦 砂糖 こんにやく	米油	715	16.9		
12	金	○	ご飯	かつおの味噌和え	かきたま汁		かつお 大豆 みそ 卵 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 白菜 ねぎ	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油	754	18.8		
15	月	○	麦ご飯	ししゃもの南蛮漬け	野菜のごま和え	油揚げと玉葱の 味噌汁	油揚げ みそ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん ビーマン 小松菜	ねぎ キャベツ もやし たまねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	米油 白すりごま	726	14.5		
16	火	×	定期考査1日目													
17	水	×	定期考査2日目													
18	木	○	麦ご飯	回鍋肉	中華風豆腐スープ		豚肉 みそ 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ビーマン	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ (一斉給食) キャベツ たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	751	14.0		
19	金	○	ジャンバラヤ		セサミポテト	イタリアンスープ	豚ひき肉 ウインナー ベーコン とり肉 いんげん豆 卵	牛乳 バルメザンチーズ	にんじん ビーマン 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム コーン	米 大麦 じゃが芋 パン粉	米油 バター 白ごま	758	15.4		
22	月	○	豚丼		切干大根とツナの和え物	にらの味噌汁	豚肉 まくら豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 にら	生姜 たまねぎ (一斉給食) たまねぎ だけのご 切干大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 しらたき	米油	807	16.3		
23	火	○	麦ご飯	魚の照り焼き	根菜のピリ辛炒め	はだけ汁	さわら 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう れんこん ねぎ 大根	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが 芋	米油	717	18.6		
24	水	○	他人丼		豆腐団子汁		豚肉 かまぼこ 卵 豆腐 鶏もも	のり 牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 大根 えのきだけ	米 砂糖 こんにやく 片栗粉 白玉粉 里芋	米油	760	17.9		
25	木	○	コッパン	チキングラタン	トマトスープ	手作りの りんごジャム	とり肉 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉 トマト缶 小松菜	りんご缶 りんごジュース レモン たまねぎ マッシュルーム	コッパン 砂糖 コンスタース マカロニ じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油 バター	757	16.2		
26	金	○	キムタクご飯	春巻き	チンゲン菜のスープ		ベーコン 豚肉 みそ 鶏ひき肉 なると	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キムチ つぼ揚げ ねぎ にんにく 生姜 だけのご たまねぎ 干しいたけ えのきだけ	米 大麦 砂糖 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	ごま油 米油	701	13.8		
29	月	○	ご飯	いかのチリソース	春雨サラダ	中華風豆腐スープ	いか 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	米 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	747	15.9		
30	火	○	麦ご飯	鯖の味噌焼	もやしのサラダ	けんちん汁	さば みそ 豆腐	牛乳	にんじん	もやし きゅうり コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋	白すりごま 米油 ごま油	766	17.2		

\* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\* 給食当番はマスクを着用してください。  
また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。

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	745	16.0	29.3	3.2	366	105	2.9	252	0.34	0.49	19	7.2

\* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。  
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。