

令和8年

6月献立表

八坂中学校

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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 火	米粉のハヤシライス 牛乳 シメジ入り野菜ソテー	とりにく いんげんまめ クリーム ぎゅうにゅう ハム		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こめござらめ		にんにく しょうが トマトピューレ にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ こまつな だいこん しめじ		774	12.4	29.3	2.1
3 水	わかめしらすごはん 牛乳 太刀魚のおろしソース 豚汁	たきこみわかめのもと しらすぼし みそ ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく あぶらあげ		こめ おおむぎ しろうごま オリーブゆ さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも		にんにく だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな		788	15.2	36.4	3.4
4 木	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 牛乳 ワンタンスープ ごまポテト	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりひきにく		こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろうごま ごまあぶら かたくりこ ワンタンのかわ じゃがいも しろうごま バター		にんにく しょうが にんじん キャベツ キャベツ (いっせいきゅうしょく) もやし たけのこ ほししいたけ ねぎ ビーマン		802	15.8	23.5	3.2
5 金	スパゲティベロンチーノ 牛乳 もち麦と野菜のスープ	とりにく えび ベーコン ぎゅうにゅう レンズまめ		スパゲティ オリーブゆ バター こめぬかあぶら じゃがいも もちむぎ		にんにく たまねぎ セロリー しめじ キャベツ パセリ にんじん かぶ ほうれんそう		741	16.4	32.9	2.3
8 月	オムチキンライス 牛乳 パミセリスープ 果物(メロン)	とりにく チーズ たまご ぎゅうにゅう ベーコン		こめ バター こめぬかあぶら さとう じゃがいも パミセリ		トマトジュース たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん セロリー ビーマン メロン		771	14.5	28.6	2.7
9 火	豆若ごはん 牛乳 いかの照り焼き 6月のみそ汁 カミカミごぼう	だいず たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ		こめ しろうごま さとう こめあぶら じゃがいも かたくりこ こめぬかあぶら		しょうが だいこん (は) だいこん にんじん ねぎ こまつな ごぼう		768	18.8	25.5	3.6
10 水	ピザトースト 牛乳 ミネストローネ フルーツゼリー	ハム チーズ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ かんてん		しょくパン じゃがいも マカロニ バター さとう		たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん セロリー トマトかん パセリ バインアップルかん みかんかん		781	17.3	35.1	2.8
11 木	麦ごはん 牛乳 キャパッたつぷりミートン ABCスープ 小松菜ソテー	ぎゅうにゅう とりひきにく とりも ソーセージ		こめ おおむぎ パンこ かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ オリーブゆ さとう		キャベツ (いっせいきゅうしょく) にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう こまつな		769	15.4	24.0	3.2
12 金	梅ちりめんご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ わかめと新たまねぎの味噌汁 ひじきの煮物	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりむね わかめ とうふ みそ ひじき あぶらあげ とりにく		こめ しろうごま かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも さとう		かりかりうめきざみ にんにく たまねぎ にんじん		751	18.7	26.4	3.5
15 月	家常豆腐丼 牛乳 太平燕(タイビーエン) 果物(さくらんぼ)	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう とりにく うずらたまご		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ さくらんぼ		770	16.7	29.3	2.7
16 火	ごまみそラーメン 牛乳 おけお菓子な目玉焼き	みそ とりにく ぎゅうにゅう かんてん		ちゅうかめん ごまあぶら こめぬかあぶら さとう しろうごま		しなちく ねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい たまねぎ もやし ももかん		749	14.8	27.4	4.1
19 金	たご飯 牛乳 冬瓜スープ わかめとツナのサラダ	たご ぎゅうにゅう とりにく わかめ まぐろかん		こめ おおむぎ さとう しろうごま ひまわりあぶら ごまあぶら かたくりこ こめぬかあぶら		さやいんげん しょうが にんじん もやし とうがん えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり コーン		700	17.3	24.0	3.0
22 月	バエリア 牛乳 ソバ・デ・アホ (スープ) ビスコッチョ(スポンジケーキ)	とりにく いか あさり ぎゅうにゅう ハム たまご とうふ ヨーグルト クリーム		こめ こめぬかあぶら オリーブゆ しょくパン でんぶん さとう バター こむぎこ		にんにく たまねぎ にんじん あかビーマン マッシュルーム キャベツ セロリー レモン		855	16.3	26.1	3.2
23 火	新しょうがご飯 牛乳 いなだの香味焼き 鶏肉とじゃがいもの味噌汁 きんぴらごぼう	とりひきにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう いなだ とりにく みそ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう		しょうが にんにく ねぎ ほうれんそう たまねぎ ごぼう にんじん		795	18.7	32.5	3.2
24 水	セルフチキンサンド 牛乳 フレッシュトマトスープ まぜまぜサラダ	とりにく ぎゅうにゅう レンズまめ たまご かつおぶし		コッペパン こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん しろうごま		しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり だいこん にんじん トマト (いっせいきゅうしょく)		749	19.5	38.0	3.7
25 木	グリーンピースごはん 牛乳 和風豆腐グラタン のつべい汁	ぎゅうにゅう いか とうふ いんげんまめ みそ クリーム チーズ とりにく		こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ バター パンこ しろうごま さといも こんにやく ちくわぶ かたくりこ		グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ だいこん ごぼう ねぎ ほうれんそう		753	16.4	25.7	2.4
26 金	麦ごはん 牛乳 焼きししゃもの和風マリネ 吉野汁 野菜の生姜和え	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あぶらあげ		こめ おおむぎ さとう こんにやく さといも やきふ かたくりこ		にんじん ビーマン たまねぎ だいこん ねぎ とうな もやし こまつな キャベツ しょうが		733	19.8	23.7	3.3
29 月	麦ごはん 牛乳 スープカレー 荻わかめのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ わかめ ヨーグルト		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも あぶら こめあぶら バター さとう ごまあぶら		にんにく かぼちゃ しょうが セロリー さやいんげん しめじ たまねぎ トマトかん キャベツ にんじん コーン		805	12.9	31.4	2.5
30 火	麦ごはん 牛乳 スコップコロッケ みそけんちん汁 小松菜の油炒め	ぎゅうにゅう まぐろかん おから いんげんまめ とりむね みそ とうふ あぶらあげ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも しろうごま マヨネーズ (エッグフリー) こむぎこ パンこ さとう こんにやく さといも		たまねぎ パセリ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな		783	13.9	26.2	2.8

※ 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19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	770	16.3	28.8	3.0	385	118	3.4	220	0.26	0.40	18	8.4
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が変更された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。
<6月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	キャベツ たまねぎ	ビーマン みず菜	さつまいも 豚肉	たまねぎ	にんにく かぶ 大根	キャベツ	鮭 だいこん
産地	群馬県	茨城	愛知	青森	群馬	北海道	
食材	もやし	ほうれん草 小松菜	さつまいも にんじん	鶏肉	しょうが じゃがいも	チンゲンサイ	りんご えのきたけ
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	長崎	静岡	長野

◎1日は、振替休業日です。
◎17・18・19日は、定期考査です。
17・18日は給食なしです。

※6月の飲用牛乳の生乳産地予定は 東京都、群馬、山梨、岩手、青森、宮城、秋田、北海道 です。