



# 令和 8 年 6 月 献立表



日 曜	主食	主菜,副菜,汁物,デザート	赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	備考
			血や肉になる	熱や力になる	本の調子を整える	たんぱく質 (g)	
1 月	ご飯	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁(卵)	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 卵 若布	精白米 三温糖 小麦粉 ごま油 じゃが芋 ごま油 蒟蒻 澱粉	ごぼう 人参 小松菜 ネギ はくさい	839 42.0	
2 火	<b>振替休業日</b>						
3 水	ご飯	生揚げのすき焼きふう ゆで野菜サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 油 三温糖 ゴマ油 蒟蒻	玉葱 人参 白菜 小松菜 もやし えのきだけ 椎茸 ねぎ	831 36.9	
4 木	<b>開校記念日</b>						
5 金	高野豆腐のそぼろ丼	かんぴょうのごま酢あえ 豚汁	牛乳 豚肉 凍り豆腐 豆腐 味噌 若布	精白米 三温糖 澱粉 ごま油 じゃが芋	生姜 玉葱 人参 椎茸 ねぎ 鶏鳴元 <b>王びょう</b> インゲン もやし 小松菜 牛蒡 大根	850 39.3	★歯と口の健康週間 <u>かみかみメニュー</u>
8 月	ご飯	いかの南蛮あえ じゃが芋の中華風サラダ 春雨スープ	牛乳 いか 豆腐 鶏肉	精白米 油 澱粉 三温糖 ゴマ油 春雨じゃが芋	生姜 人参 生姜 ねぎ もやし 小松菜 えのきだけ キャベツ セロリ	802 33.6	
9 火	アーモンドトースト	ポークビーンズ コーンサラダ	牛乳 豚肉 うす ら卵 大豆 ベー コン	食パン マーガリン じゃが芋 三温糖 アーモンド ごま油	セロリ 玉葱 人参 トマト缶 キャベツ もやし とうもろこし	833 34.3	
10 水	五目あんかけ やきそば(うすら卵)	大豆入りサラダ 柑橘類	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン うす ら卵	中華麺 油 三温糖 澱粉 ゴマ油	大根 生姜 玉葱 人参 椎茸 葱 もやし 小松菜 胡 瓜 キャベツ	762 31.4	
11 木	梅ご飯	鱈の香味だれ 昆布茶和え のっぺい汁 あじさいゼリー	牛乳 鱈 生揚げ 寒天 ゼラチン カ ルピス 鶏肉 竹輪	精白米 油 ごま 澱粉 三温糖 上白 糖 じゃが芋	梅 ゆかり 葱 生姜 キャベツ 人参 もやし 小松菜 ぶどうジュース 牛蒡 大根	779 35.5	★入梅献立
12 金	野沢菜炒飯 (卵入り)	ガーリックドレスラダ ポテトとコーンスープ	牛乳 卵 ベーコン	精白米 油 三温糖 じゃが芋 ゴマ油	生姜 葱 野沢菜 小松菜 キャベツ 胡瓜 人参 大根 玉葱 とうもろこし	738 21.1	
15 月	ご飯	魚の照り焼き 茎若布サラダ 具だくさん味噌汁	牛乳 魚 油揚げ 竹輪 味噌 茎若布	精白米 油 澱粉 三温糖 じゃが芋 ごま油 蒟蒻 ごま 油	人参 キャベツ 葱 えのき茸 大根 小 松菜 胡瓜 ごぼう 生姜	819 36.6	
16 火	ご飯	肉じゃが 切り干し大根 さくらんぼ	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 油 三温糖 ゴマ油 蒟蒻 じゃ が芋 ごま	人参 玉葱 クリンピース 小松菜 もやし キャベツ 切り干し大根 さくらんぼ 椎茸	853 29.2	★旬の食材さくらんぼ
17 水	ツナ五目御飯	焼きししゃも じゃが芋の香味あえ ゆで野菜サラダ	牛乳 ししゃも 油 揚げ ツナ	精白米 油 三温糖 じゃが芋 ごま	小松菜 人参 椎茸 牛蒡 もやし 陽元 白菜	781 32.9	
18 木	中華丼	華風サラダ 豆腐スープ	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 豆腐 生揚げ	精白米 油 澱粉 ごま油 三温糖 ご ま	人参 葱 椎茸 白 菜 もやし 木耳 葱 大根 胡瓜 生 姜 小松菜	797 37.0	
19 金	タコライス	じゃが芋サラダ とうもろこしと卵スープ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 卵	精白米 油 ゴマ 油 澱粉 じゃが 芋	大根 生姜 玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ 胡瓜 とうもろこし ネギ トマ ト缶 セロリ	825 31.8	★郷土料理★ 沖縄
22 月	チキンカレーライス	コーンサラダ 柑橘類	牛乳 鶏肉	精白米 油 じゃが 芋 バター 小麦粉 三温糖 ゴマ油	柑橘類 大根 生姜 玉葱 人参 キャベ ツ もやし とうも ろこし	867 29.0	ランチルーム給食 1年A組
23 火	ハニーレモントースト	コーンシチュー(米粉) 玉ねぎドレスラダ	牛乳 鶏肉 ベー コン 豆乳	パン マーガリン じゃが芋 バター はちみつ 油 米粉 三温糖	レモン 人参 とう もろこし フロッコ リー 玉葱 胡瓜 キャベツ	787 28.6	ランチルーム給食 1年B組
24 水	スタミナ丼	ナムル 青菜と卵スープ	牛乳 豚肉 味噌 卵	精白米 油 三温糖 ゴマ油 じゃ が芋	大根 玉ねぎ キャ ベツ 人参 生 姜 もやし ねぎ こまつな	809 27.8	ランチルーム給食 2年A組
25 木	クリームスパゲッティ	じゃが芋とコーンサラダ メロン	牛乳 ベーコン 鶏 肉	スパゲッティ バ ター 油 小麦粉 じゃが芋 ごま油	大根 玉葱 人参 マッ シヨールーム とうもろこし メロン もやし 小松菜 パセリ	816 33.2	★旬の食材メロン ランチルーム給食 2年B組
26 金	ご飯	魚の薬味ソース 中華ドレッシングサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 魚 若布 味 噌 油揚げ	精白米 油 三温糖 ゴマ油 じゃが芋 ごま	小松菜 大根 玉葱 胡瓜 もやし 人参 えのき	787 36.3	ランチルーム給食 3年A組
29 月	ごまきな粉トースト	ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベー コン ソーセージ ひよこ豆 ヨーグル ト きな粉 うすら	パン ごま マーガ リン 油 三温糖 じゃが芋	セロリ 玉葱 人参 トマ ト缶 小松菜 大根 みか ん缶 桃缶 バイン缶	775 32.3	ランチルーム給食 3年B組
30 火	ご飯	豚キムチ豆腐 ゴマ酢ドレスラダ	牛乳 豚肉 豆腐 若布	精白米 油 澱粉 三温糖 ごま油 ご ま	大根 葱 玉葱 白菜 ち ら キムチ 小松菜 人参 葱 胡瓜 もやし 生姜 椎茸	851 33.2	ランチルーム給食 C組

★牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更する場合があります。

## 栄養バランスの よい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養のバランスが  
よい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。

