

令和8年度 6月 献立表

家

給食目標:よくかんで食べよう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2火	黒砂糖パン	○	ポテトのチーズ焼き 豆とパスタのトマトシチュー	★牛乳,ベーコン,鶏がら ★ピザ用チーズ,豚肉, レンズまめ,いんげん豆	★黒砂糖パン,油, じゃがいも,★無塩バター, 小麦粉,マカロニ	たまねぎ,にんにく, にんじん,しょうが, ★ダイズマト缶	544 kcal 22.3 g
3水	パセリライスのチリコンカンかけ	○	ベーコンドレッシングサラダ くだもの(金美果)	豚肉,大豆,★牛乳,ベーコン	米,麦,サラダ油,砂糖,米粉	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,はくさい,もやし, ホールコーン,金美果	620 kcal 22.9 g
4木	ごはん 骨太ふりかけ	○	しらすと野菜のおひたし 車ふ入り肉じゃが煮	★ちりめんじゃこ,花かつお, 昆布,★牛乳,しらす干し, 豚肉,削り節	米,麦,白いりごま,砂糖, 油,こんにゃく,じゃがいも, 車麩,三温糖	にんじん,もやし,小松菜, 干しいたけ,たまねぎ	560 kcal 24.2 g
5金	チャーハン	○	ひじき入りしゅうまい レタススープ	★ちりめんじゃこ,焼き豚, ★牛乳,豚肉,豆腐, 干ひじき,鶏肉	サラダ油,米,麦,ごま油, 砂糖,でん粉,しゅうまいの皮	にんじん,干しいたけ, ねぎ,キャベツ,たまねぎ, しょうが,レタス	545 kcal 26.4 g
8月	ごはん	○	切り干し大根の卵焼き もやしの塩昆布和え みそ汁	★牛乳,鶏挽肉,★鶏卵, 塩昆布,削り節,油揚げ, 豆腐	米,麦,砂糖,ごま油	切り干し大根,にんじん, たまねぎ,もやし,きゅうり, えのきたけ,ねぎ,小松菜	579 kcal 25.9 g
9火	変わりマーボー丼	○	春雨サラダ 中華スープ	豚肉,高野豆腐,★牛乳, ポークハム,鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖, でん粉,ごま油, はるさめ,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん, 干しいたけ,たまねぎ,ねぎ, にら,きゅうり,ホールコーン, もやし,えのきたけ,チンゲンサイ	655 kcal 24.6 g
10水	クロックムッシュ風 トースト	○	系寒天サラダ ミネストローネスープ	ロースハム, ★ピザ用チーズ,★牛乳, 系寒天,豚肉,大豆	★胚芽食パン,★バター, サラダ油,砂糖, じゃがいも,シエルマカロニ	たまねぎ,にんじん,キャベツ, もやし,きゅうり,しょうが, にんにく	538 kcal 26.0 g
11木	じゃことゆかりのごはん	○	いわしの竜田揚げ 大根とツナのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	★ちりめんじゃこ,★牛乳, ★いわし,ツナ,厚削り節, 豆腐,カットわかめ	米,麦,でん粉,米粉, 三温糖,サラダ油,砂糖	ゆかり,しょうが,だいこん, きゅうり,にんじん,たまねぎ, えのきたけ	579 kcal 23.9 g
12金	スパゲティミートソース	○	薬味ソースサラダ あじさいゼリー	豚肉,大豆,★牛乳	スパゲッティ,サラダ油, ★無塩バター,小麦粉, 砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,セロリ, にんじん,たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム,もやし, ★ダイズマト缶,きゅうり,ねぎ, ホールコーン,ぶどうジュース	610 kcal 24.3 g
13土	ちゃんこうどん	○	豆腐のまさご揚げ くだもの(甘夏)	昆布,厚削り節,豚肉, 焼き竹輪,油揚げ,★牛乳, 干ひじき,鶏挽肉,豆腐	油,砂糖,うどん,でん粉	だいこん,にんじん,はくさい, 干しいたけ,小松菜,ねぎ, たまねぎ,れんこん,甘夏みかん	542 kcal 24.2 g
16火	ごはん	○	コロッケ 野菜のレモンマリネ みそ汁	★牛乳,豚肉,削り節, 油揚げ,豆腐	米,麦,サラダ油,じゃがいも, ポテトパウダー,小麦粉, ソフトパン粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,レモン汁,ねぎ, えのきたけ,小松菜	644 kcal 21.3 g
17水	キャロットライスの クリームソースかけ	○	コールスローサラダ ABCスープ	鶏肉,★調理用牛乳, ★牛乳,鶏がら	米,麦,サラダ油,小麦粉, 砂糖,じゃがいも, アルファベットマカロニ	にんじん,たまねぎ,しょうが, マッシュルーム,しめじ, キャベツ,赤ピーマン, ホールコーン	574 kcal 18.1 g
18木	豚肉と野菜のみそ炒め丼	○	中華風つけもの いも団子汁	豚肉,★牛乳,削り節,鶏肉	米,麦,サラダ油,三温糖, でん粉,ごま油,こんにゃく, じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,たけのこ,もやし, キャベツ,チンゲンサイ, だいこん,きゅうり,小松菜,ねぎ	571 kcal 23.4 g
19金	ジャージャー麺	○	のり塩ビーンズポテト くだもの(河内晩柑)	豚肉,大豆,★牛乳,青のり	蒸し中華麺,油,三温糖, でん粉,じゃがいも,揚げ油	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,たけのこ,ねぎ, 干しいたけ,もやし, きゅうり,かつお節	621 kcal 19.6 g
22月	キーマカレーライス	○	海藻サラダ フルーツヨーグルト	豚肉,鶏がら,大豆, ★牛乳,海藻サラダ, ★プレーンヨーグルト	米,麦,サラダ油, ★無塩バター,小麦粉, ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, 黄桃缶,パイナップル缶	625 kcal 21.9 g
23火	こぎつねごはん	○	魚の南蛮漬け 野菜たっぷりみそ汁	昆布,鶏挽肉,厚削り節, 油揚げ,★牛乳, すけとうだら	米,麦,油,砂糖,でん粉, 小麦粉,じゃがいも	にんじん,ごぼう,しょうが, 万能ねぎ,たまねぎ,もやし, だいこん,キャベツ,えのきたけ	547 kcal 23.7 g
24水	ごはん	○	小松菜ふりかけ 切り干し大根とツナのサラダ 鶏肉と里芋のうま煮	★ちりめんじゃこ,★牛乳, ツナ,鶏肉,削り節,焼き竹輪	米,麦,ごま油,白いりごま, 油,さといも,こんにゃく,砂糖	小松菜,切り干し大根, キャベツ,きゅうり,レモン汁, にんじん,だいこん	556 kcal 22.7 g
25木	オニオンガーリックライス	○	ハンバーグ フレンチサラダ クリームシチュー	鶏がら,★牛乳,大豆,豚肉, 鶏肉,★調理用牛乳	米,麦,サラダ油,生パン粉, 砂糖,じゃがいも, ★無塩バター,小麦粉	しょうが,にんにく, たまねぎ,キャベツ, きゅうり,にんじん	655 kcal 28.4 g
26金	ごはん	○	鶏の唐揚げ 白菜の甘酢あえ かきたま汁	★牛乳,鶏肉,削り節, かまぼこ,★鶏卵	米,麦,でん粉,米粉, 揚げ油,砂糖,ごま油	しょうが,にんじん, はくさい,えのきたけ,小松菜	621 kcal 25.0 g
29月	豚肉と昆布のごはん	○	ぶりの照り焼き みそけんちん汁	豚肉,刻み昆布,塩昆布, ★牛乳,ぶり,削り節,鶏肉, 油揚げ	米,麦,サラダ油,砂糖, こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,しょうが, だいこん,ねぎ	561 kcal 26.8 g
30火	ごはん	○	ささみのレモンソース ひじきとコーンのサラダ みそ汁	★牛乳,鶏肉ささ身, 干ひじき,ツナ水煮, 削り節,油揚げ,豆腐	米,麦,でん粉,砂糖, サラダ油,ごま油	レモン汁,にんじん,キャベツ, ホールコーン,もやし,きゅうり, えのきたけ,ねぎ,小松菜	571 kcal 26.9 g

歯と口の健康週間

*献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。
*アレルギー食品には★を表示しています。