

令和8年

6月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=124kcal	P=21.1g	F=20.2g
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7

こ ん だ て	1(月)	麦ごはん 冬瓜のにつけ 梅アツダソース ゴーヤーさっぱりあえ	2(火)	きびごはん とり肉の塩こうじやき ひじき炒め こんさいのみそ汁	3(水)	にしよくあげぱん チキントマトに 野菜サラダ オレソジ	4(木)	麦ごはん ホイコーロー ワツダソース ごまがし	5(金)	麦ごはん いあしうめに もやしごまあえ なめこのみそ汁
	あか	牛乳,がた肉,絹厚あげ,こんが,大豆,みそ,とり肉	牛乳,とり肉,がた肉,ひじき,チキアギ,大豆,油あげ,みそ	牛乳,きな粉,とり肉,ひよこ豆,いんげん豆	牛乳,がた肉,みそ,ワツダソ	牛乳,まいあし,ちくわ,わかめ,とうふ,みそ				
	き	米,麦,さとう,ごま油,オリーブ油	米,もちきび,米(こらじ),油,さとう,じゃがいも,ごま	なかつぱん,油,さとう,じゃがいも,ドレッシング,小麦粉,乳なしマーガリン,ココア	米,麦,油,さとう,でん粉,ごま油,バター,ごま,アーモンド,コーンフレーク	米,麦,さとう,でん粉,ごま				
	みどり	こんにやく,とうがん,にんじん,いんげん,うめ,ゴーヤー,キャベツ,コーン,シークォーサー	にんにく,にんじん,にら,こんにやく,だいこん,ごま,長ねぎ,えのきたけ	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマト,セロリ,ズッキーニ,しめじ,キャベツ,きゅうり,オレソジ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,しょうが,にんにく,ねぎ,ごま,な,しめじ	うめぼし,しその葉,はくさい,きゅうり,チンゲンサイ,だいこん				
	小学校	C 571 P 23.4 F 13.3	C 604 P 24.5 F 18.8	C 625 P 27.4 F 22.4	C 619 P 21.1 F 20.2	C 561 P 21.3 F 16.6				
こ ん だ て	8(月)	麦ごはん チキンカレー ごまじゃこサラダ すもも	9(火)	きびごはん さばのしょうがやき マーミナータシヤー アーサと冬瓜のみそ汁	10(水)	チキンライス ×ンチカリ ごぼうサラダ りんご	11(木)	コッパパソ チリコンカン ほうれん草オムレツ キャベツとカリフラワーのサラダ	12(金)	麦ごはん 豚肉と根菜のごまいため 焼きししゃも おぼろどうふのおつゆ
	あか	牛乳,とり肉,がたレバー,チリ×ン	牛乳,さば,チキアギ,がた肉,アーサ,大豆,みそ	牛乳,とり肉,チーズ	牛乳,大豆,いんげん豆,がた肉,がたレバー,ほうれん草入りオムレツ,とり肉	牛乳,がた肉,ししゃも,ゆしどうふ				
	き	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,乳なしマーガリン,さとう,ごま,ドレッシング	米,もちきび,油	米,油,乳なしマーガリン,さとう,ごま,卵なしマヨネーズ	油,さとう,コッパパソ	米,麦,さとう,ごま,ごま油,でん粉				
	みどり	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,トマト,きゅうり,だいこん,すもも	しょうが,もやし,キャベツ,にんじん,ピーマン,にんにく,とうがん,えのきたけ,青ねぎ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,コーン,パセリ,ごぼう,赤ピーマン,アスパラガス,りんご	たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ,キャベツ,カリフラワー,きゅうり	ごぼう,にんじん,だいこん,ごま,な,しめじ,しょうが				
	小学校	C 665 P 21.6 F 18.4	C 632 P 27.0 F 22.2	C 694 P 21.6 F 28.0	C 596 P 26.1 F 26.6	C 541 P 24.5 F 14.7				
こ ん だ て	15(月)	麦ごはん マーボーハチマ いろどり中華サラダ ぎょうざあまぎあんかけ	16(火)	麦ごはん せんざりイリチー てづくりちくさやき はくさいのみそしる	17(水)	リツナとコーントースト キャベツとアーモンドのサラダ さあやかまめのスープ	18(木)	麦ごはん ゴーヤーチャンプルー てりやきハンバーグ さといものみそしる	19(金)	たかなチャーハン さかなの天ぷら チョレギサラダ あまがし
	あか	牛乳,がた肉,がたレバー,大豆,絹厚あげ,みそ,糸かまぼこ,絹糸卵,ぎょうざ	牛乳,がた肉,こんが,チキアギ,油あげ,卵,とうふ,とり肉,みそ	牛乳,リツナ,チーズ,ベーコン,とり肉,白花生,白いんげん豆,豆乳	牛乳,とうふ,がた肉,卵,とり肉,豚肉,みそ	牛乳,がた肉,まぐろ,わかめ,のり				
	き	米,麦,油,さとう,ごま油,でん粉	米,麦,油,さとう,ごま,ごま油,ふ	パン,卵なしマヨネーズ,アーモンド,ドレッシング,小麦粉,乳なしマーガリン,さとう	米,麦,油,ラード,さとう,でん粉,じゃがいも,さといも	米,ごま油,ごま油,小麦粉,卵なしマヨネーズ,あまがし				
	みどり	にんじん,たまねぎ,長ねぎ,ハチマ,木くらげ,にんにく,しょうが,きゅうり,だいこん,にら,キャベツ	きりぼし大根,こんにやく,にんじん,たまねぎ,いんげん,しいたけ,にんにく,はくさい,ねぎ,しめじ	たまねぎ,コーン,キャベツ,赤ピーマン,きゅうり,グリーンピース,えだ豆,パセリ,パザル	ゴーヤー,たまねぎ,にんじん,もやし,にんにく,しめじ,だいこん,ごま,な	たかな漬け,にんじん,たまねぎ,コーン,えだ豆,キャベツ,だいこん,きゅうり,黄ピーマン				
	小学校	C 704 P 22.4 F 22.9	C 616 P 25.2 F 17.0	C 678 P 27.3 F 32.8	C 629 P 25.4 F 19.7	C 654 P 26.1 F 20.6				
こ ん だ て	22(月)	ポロポロジュース ちきな一いため やきいも わかめの酢の物	23(火)	慰霊の日 	24(水)	きびごはん ぶたにくしょうが焼き きりぼし大根のあえもの じゃがいものみそ汁	25(木)	麦ごはん さばのマヨみそやき ごもくきんぴら かきたま汁	26(金)	野菜(いっぱい) ペペロンチーノ ごふきいも ぶたしゃぶサラダ 美らキャロットケーキ
	あか	牛乳,がた肉,とうふ,リツナ,わかめ,糸かまぼこ	牛乳,がた肉,とり肉,大豆,みそ	牛乳,がた肉,とり肉,大豆,みそ	牛乳,さば,みそ,がた肉,チキアギ,とうふ,卵	牛乳,ベーコン,がた肉,豚肉,卵,チーズ				
	き	米,麦,油,さつま芋,さとう	米,麦,油,さとう,ごま,油,じゃがいも	米,もちきび,さとう,ごま,油,じゃがいも	米,麦,卵なしマヨネーズ,じゃがいも,さとう,ごま油,ごま,でん粉	スパゲティ,油,さとう,じゃがいも,乳なしマーガリン,ドレッシング,ごま,小麦粉,アーモンド				
	みどり	はくさい,にんじん,山東菜,しいたけ,からし菜,もやし,たまねぎ,きゅうり,モーウイ,シークォーサー	しょうが,きりぼし大根,きゅうり,にんじん,ごま,な,えのきたけ	しょうが,きりぼし大根,きゅうり,にんじん,ごま,な,えのきたけ	にんにく,パセリ,ごぼう,にんじん,いんげん,こんにやく,えのきたけ,ごま,な	にんにく,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,黄ピーマン,にら,パセリ,キャベツ,きゅうり,だいこん,赤ピーマン,シナモン				
	小学校	C 401 P 18.1 F 12.5	C 594 P 22.7 F 17.8	C 669 P 26.9 F 27.0	C 548 P 25.0 F 22.0					
こ ん だ て	29(月)	ピラフ タブドリーチキン グリーンサラダ フルーツあんじん	30(火)	麦ごはん 三色ごはん具 (とりそぼろ, いたまご, やさい) もずくのみそしる すいか	【今月の給食目標】 ○よくかんで食べよう ●骨や歯を丈夫にする食品をしろう  <p>食後の歯磨きも忘れずにね！</p> <p>カルシウムを多く含むたべもの</p>   <p>牛乳 小松菜</p>   <p>小魚 乳製品</p> <p>今月は骨や歯を丈夫にする食べ物や、よくかんで食べる食べ物を普段より多く使っています。毎日給食に出ている牛乳は、みなさんも知っている通り、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多い食品です。また、今月はしっかりかむことを意識してごまがし、じゃこサラダ、ししゃもなども給食の献立にいられています。毎年6月は、食育月間です。健康を考えた食事や、お家の人や親しい人といっしょに食事や料理をしたり、旬の食材や沖縄の伝統的な料理を味わうなど、食育を通じて「実践の環(わ)」を広げる機会を強化する一か月になっています。</p>					
	あか	牛乳,がた肉,ウインナー,とり肉,ヨーグルト	牛乳,卵,とり肉,大豆,糸けり,もずく,みそ	牛乳,がた肉,とり肉,大豆,みそ	牛乳,さば,みそ,がた肉,チキアギ,とうふ,卵	牛乳,ベーコン,がた肉,豚肉,卵,チーズ				
	き	米,油,ドレッシング,杏仁豆腐前日納品	米,麦,油,さとう	米,もちきび,さとう,ごま,油,じゃがいも	米,麦,卵なしマヨネーズ,じゃがいも,さとう,ごま油,ごま,でん粉	スパゲティ,油,さとう,じゃがいも,乳なしマーガリン,ドレッシング,ごま,小麦粉,アーモンド				
	みどり	たまねぎ,にんじん,えだ豆,コーン,マヨネーズ,にんにく,パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,みかん,黄桃,洋なし,ぶどう,パイナップル,さくらんぼ,レモン	にんじん,しょうが,ごま,な,えのきたけ,青ねぎ,すいか	しょうが,きりぼし大根,きゅうり,にんじん,ごま,な,えのきたけ	にんにく,パセリ,ごぼう,にんじん,いんげん,こんにやく,えのきたけ,ごま,な	にんにく,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,黄ピーマン,にら,パセリ,キャベツ,きゅうり,だいこん,赤ピーマン,シナモン				
	小学校	C 565 P 24.0 F 17.7	C 686 P 26.3 F 19.5	C 686 P 26.3 F 19.5	C 669 P 26.9 F 27.0	C 548 P 25.0 F 22.0				