



# 令和8年度 6月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おもな材料 <small>（みどりのなかま）</small>						栄養量 <small>（えいようりょう）</small>			
			（あかのなかま） 血・筋肉・骨になる食品		（みどりのなかま） 体のちようしをとどのえる食品		（さいろのなかま） エネルギーのもとになる食品		I補キ*	たんぱく質	脂質	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1	月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	米	油	703	22.6	27.1	2.5
			卵		パセリ ブロッコリー トマト	にんにく レモン			870	26.5	30.4	3.1
2	火	ごはん 牛乳 えびしゅうまい 青椒肉絲 鶏団子とフォーのスープ	豚肉	牛乳	にんじん	たけのこ 白菜 ねぎ にんにく しょうが	米	油	652	26.3	21.3	2.3
			えび 鶏肉		ピーマン チンゲンサイ		フォー でん粉 しゅうまいの皮		846	32.8	25.7	3.0
3	水	小さい黒糖パン 牛乳 焼きそば ツナサラダ 豆乳パンナコッタ	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ カリフラワー きゅうり 枝豆 とうもろこし	黒糖パン パンナコッタ 焼きそば類	油	639	25.0	19.0	2.5
			なると まぐろフレーク		ピーマン		ドレッシング		813	31.1	22.9	3.2
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かみこたえのある食べ物やカルシウムの多い食べ物を食べて、歯をじょうぶにしていきたいと思います。												
4	木	麦ごはん 牛乳 イワシの梅煮 かみかみごぼうサラダ かみなり汁	イワシ	牛乳	にんじん	うめ ごぼう キャベツ きゅうり 大根 しいたけ ねぎ	米 麦	マヨネーズ ごま ごま油	650	24.4	24.8	1.9
			鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ						829	29.6	29.4	2.4
5	金	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き こまじゃこサラダ 道産子汁	鶏肉	牛乳	小松菜	しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし ねぎ とうもろこし	米	ごま 油 バター ドレッシング	631	27.9	20.6	2.7
			ハム 豚肉 みそ	わかめ ちりめんじゃこ			じゃが芋		802	34.2	23.8	3.4
8	月	ごはん 牛乳 焼き肉 和風マカロニサラダ 高野豆腐のみそ汁	豚肉	牛乳	ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 キャベツ ねぎ とうもろこし	米	油	665	27.2	19.6	2.5
			ハム 凍り豆腐 みそ		にんじん 小松菜		マカロニ じゃが芋	ドレッシング	859	34.5	23.8	3.1
9	火	ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き にんじんしりしり 豆乳仕立てのごまスープ	タラ	牛乳	にら	玉ねぎ しめじ とうもろこし 白菜 きくらげ たけのこ ねぎ	米	マヨネーズ 油	629	28.5	20.0	2.4
			まぐろフレーク 生揚げ 豆乳		にんじん 小松菜		春雨		813	35.1	24.0	3.2
「にんじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理です。「しりしり」とは、「千切り」という意味の沖縄の方言になります。												
10	水	コッパパン 牛乳 スラッビージョー コールスローサラダ コーンスープ アセロラミルクゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく カリフラワー きゅうり	コッパパン 砂糖 パン粉 ゼリー	油	671	26.8	22.8	2.8
			ハム		パセリ ブロッコリー	とうもろこし	ドレッシング		878	34.0	28.1	3.8
11	木	麦ごはん 牛乳 サバのみそ煮 ひじきの炒め煮 沢煮椀 オレンジ	サバ	牛乳	にんじん	枝豆 たけのこ ごぼう 大根 しいたけ オレンジ	米 麦 砂糖	油	632	22.9	20.1	2.4
			みそ さつま揚げ 豚肉	ひじき	水菜				806	28.1	23.5	2.9
12	金	ごはん 牛乳 春巻 海藻サラダ キムチスープ	豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり 枝豆 キャベツ 白菜 えのきたけ ねぎ	米	油	655	22.6	23.3	2.5
			豆腐	わかめ	にら		春巻の皮 ドレッシング		792	26.5	24.9	2.9
15～19日は地産地消ウィークです。この1週間は、大田原市内や栃木県内でとれた新鮮な食材をたくさん使っています。味わっていただきます。												
15	月	ごはん 牛乳 ならごはんの具 与一くん厚焼き卵 もやしのナムル 中華スープ	卵	牛乳	にんじん	ねぎ とうもろこし しょうが にんにく もやし きゅうり しいたけ	米	ごま ごま油 ドレッシング	635	26.7	21.2	2.1
			豚肉 豆腐 なると		にら ほうれん草				798	32.0	24.2	2.6
「与一くんランチ」です。米、牛乳、豚肉、卵、にら、しいたけなど県産や市産の食材をたくさん使っています。探してみましょう！												
16	火	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ 五目さんびら ゆばとかんぴょうのすまし汁	豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう 大根 かんぴょう しいたけ	米	油	683	23.3	22.9	2.3
			さつま揚げ ゆば 豆腐		ほうれん草		じゃが芋 パン粉 砂糖		888	29.0	28.0	3.0
17	水	県産小麦丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースかけ アスパラサラダ ポトフ 県産ヨーグルト	鶏肉	牛乳	アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 砂糖 じゃが芋	油	684	28.5	24.9	2.4
			豚肉	ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	かぶ	ドレッシング		894	36.6	30.2	3.2
18	木	県産麦ごはん 牛乳 二色丼の具（肉そぼろ・炒り卵） ほうれん草のごまあえ なめこ汁	豚肉	牛乳	ほうれん草	もやし なめこ 大根 ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 里芋	ごま 油	640	26.8	21.2	2.3
			卵 油揚げ みそ		にんじん				823	33.3	25.0	3.0
19	金	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 キャベツと大豆のサラダ マーボー豆腐	豚肉	牛乳	にら	キャベツ にんにく きゅうり しょうが しいたけ ねぎ	米	油	673	28.3	23.3	1.8
			大豆 ハム 豆腐		にんじん		餃子の皮 でん粉 砂糖		887	35.8	29.2	2.5
22	月	ごはん 牛乳 チキンカレー 花野菜サラダ チーズ	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく カリフラワー とうもろこし	米	油	666	23.3	21.4	2.7
				チーズ	ブロッコリー		じゃが芋 ドレッシング		839	27.3	24.7	3.5
23	火	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ ひじきのサラダ 茎わかめのスープ	タラ	牛乳	にんじん	にんにく 枝豆 きゅうり とうもろこし たけのこ えのきたけ	米	油	634	26.9	18.5	2.3
			まぐろフレーク 鶏肉 なると 豆腐	ひじき 茎わかめ	チンゲンサイ		パン粉 砂糖 ごま油		801	32.9	21.1	2.8
24	水	小さいはちみつパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根サラダ ヨーグルト	ワインナー	牛乳	ピーマン	玉ねぎ 枝豆 エリンギ にんにく 大根 きゅうり	米	油	656	24.1	19.3	2.3
			魚肉ソーセージ	ヨーグルト	トマト にんじん		はちみつパン スパゲティ ドレッシング		836	29.8	23.4	3.0
25	木	麦ごはん 牛乳 納豆 和風サラダ 鶏塩肉じゃが オレンジ	納豆	牛乳	にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ オレンジ しいたけ しょうが	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま油	665	27.2	17.4	1.9
			ちくわ 鶏肉 さつま揚げ	わかめ	さやいんげん				834	31.7	19.3	2.4
26	金	ごはん 牛乳 豚丼の具 野菜の梅かつおあえ 根菜のごま汁	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ 大根 ごぼう うめ ねぎ しょうが	米	油	640	26.5	19.9	2.5
			油揚げ かつおぶし みそ		小松菜		砂糖 ごま 里芋		809	31.9	22.6	3.0
29	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ぼん酢あえ じゃが芋と生揚げのみそ汁	鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし キャベツ しょうが にんにく	米	油	655	25.4	23.6	2.1
			かまぼこ 生揚げ みそ	わかめ	小松菜		でん粉 じゃが芋		830	31.0	27.5	2.5
30	火	ごはん 牛乳 大豆ミートドライカレー フルーツゼリーあえ ABCマカロニスープ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ とうもろこし にんにく みかん もも パイナップル	米	油	694	23.7	16.2	1.8
			大豆 ベーコン		ピーマン 小松菜		マカロニ 砂糖 じゃが芋 ゼリー		900	29.8	19.3	2.3
計(22回)							小学生 (中学年)	月平均 基準量	656 650	25.7 26.8	21.3 18.1	2.3 2.0未満
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							中学生	月平均 基準量	838 830	31.5 34.2	25.0 23.1	2.9 2.5未満

