



# 令和8年度 6月分 学校給食予定献立表(小)

宮代町教育委員会

日	曜日	献立名	材 料			栄養量	小 中	
			献立名	おもにエネルギーのもとになるもの (黄色のなかま)	おもに体をつくるもとになるもの (赤色のなかま)			おもに体の調子を整えるもとになるもの (緑色のなかま)
1	月	ごはん 牛乳	<b>★雲が家の自衛献立★</b> やさしいたっぷりタコライスのく チキンオムレット ひとり2人 ジャコウキャキサラダ(ドレッシング)	<b>こめ</b> さとう あぶら あぶら こめこ タリアントドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく だいずフレーク どりにく あから わいそうピードロ	たまねぎ パプリカ(赤) ビーマン ほししいだけ みずな にんにく トマト	743	32.4
2	火	ごはん 牛乳	さばのこまやき じゃがいもをほろに えのきのみぞし	<b>こめ</b> こま じゃがいも さとう こんにゃく でんぷん	牛乳 どりにく あぶらあげ とうふ みそ	れんこん にんじん <b>ごまつな</b> <b>ごまつな</b> もやし さば どりにく にんじん たまねぎ えだまめ だいこん こまつな <b>むかひ</b> えのき	681	29.8
3	水	ソフト フランスパン 牛乳	<b>☆かみかみ献立☆</b> スパゲッティチキン かみかみブラウンシチュー てづくりフルーツジャム アーモンドフィッシュ	こむぎ(パン) オリーブオイル あぶら ハヤシルウ デミグラスソース じゃがいも さとう	牛乳 どりにく ぶたにく スキムミルク	レモン たまねぎ にんにく しょうが しょうが にんにく たまねぎ れんこん ヤングコーン いんげん マッシュルーム トマト にんじん みかん おうとう りんご レモン アップルソース	596	31.5
4	木	ちゅうかめん 牛乳	しおラーメンのしる あげきょうさ ひとり2人 あかひきのサラダ てづくりのりからドレッシング)	<b>こめ</b> こむぎ(めん) あぶら こまあぶら あぶら こむぎ(かわ) さとう さとう こまあぶら	牛乳 どりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ いら <b>むかひ</b> キャベツ たまねぎ いら しょうが にんにく あかひき <b>ごまつな</b> <b>ごまつな</b> もやし とうもろこし <b>ごまつな</b>	597	26.2
5	金	チキンライス 牛乳	<b>★フリス献立★</b> ポークスライス入りハンバーグ(肉不使用) ポテトサラダ ジャコウキャキ ジュリエンスープ	<b>こめ</b> さとう あぶら こんにゃく じゃがいも あぶら	牛乳 どりにく ぶたにく とりにく だいず ぶたにく しょうが とうもろこし えだまめ ほうろく ベーコン	トマト たまねぎ にんにく しょうが トマト たまねぎ にんにく しょうが にんじん とうもろこし えだまめ ほうろく キャベツ たまねぎ にんじん だいこん セロリ	613	22.7
8	月	ごはん 牛乳	<b>☆高山山の富士料理☆</b> イカメウチ(ソース) こまつなほよこし(てづくりだれ) だんごしる	<b>こめ</b> あぶら こむぎ(パン)こ こむぎこ さとう こま だんご でんぷん	牛乳 いかに みそ とうじゅう あぶらあげ	キャベツ にんじん しょうが にんにく キャベツ チンゲンサイ いら <b>むかひ</b> <b>ごまつな</b> もやし にんじん <b>ごまつな</b> こぼろ だいこん にんじん ほししいだけ <b>むかひ</b> まいだけ しめじ	685	23.7
9	火	ごはん 牛乳	はっほうさい ナムル(てづくりだれ) ひやっこ(しょうゆ)	<b>こめ</b> こまあぶら でんぷん さとう こまあぶら	牛乳 ぶたにく いか うずらたまご ぶたにく	しょうが たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいだけ きくらげ パプリカ(赤) こまつな にんじん もやし	619	28.8
10	水	パンパン 牛乳	なすのミニトソースやき ココロカレー ABCスープ	<b>こめ</b> こむぎ(パン) あぶら さとう オリーブオイル <b>むかひ</b> あぶら さとう あぶら さとう こむぎ(マカロニ)	牛乳 ぶたにく チーズ どりにく	ハイナッフル <b>むかひ</b> セロリ たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ エリンギ セロリ	604	22.3
11	木	ごはん 牛乳	あじのしもんぶつみ ごまきんぴら たまねぎのみぞし	<b>こめ</b> あぶら でんぷん さとう あぶら こまあぶら さとう こんにゃく	牛乳 あじ ぶたにく わかめ みそ	レモン たまねぎ れんこん こぼろ えだまめ にんじん たまねぎ もやし <b>むかひ</b> <b>ごまつな</b>	669	30.2
13	金	むぎごはん 牛乳	ポークカレー ぶりもくサラダ(てづくりねごドレッシング)	<b>こめ</b> あぶら じゃがいも カレールウ こまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく スキムミルク わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト アップルソース キャベツ にんじん もやし <b>ごまつな</b> <b>むかひ</b>	652	21.1
15	月	ごはん 牛乳	ピピンパ だまごいりサラダ(だまご・ドレッシング) すいごようざスープ	<b>こめ</b> あぶら さとう こま こまあぶら こんにゃく ちゅうかドレッシング こむぎ(かわ) さとう あぶら	牛乳 ぶたにく だまご	にんじん もやし だいこん ほうれんそう にんにく ぜんまい こまつな にんじん キャベツ とうもろこし <b>むかひ</b> たけのこ チンゲンサイ ほししいだけ キャベツ いら にんにく しょうが	634	26.1
16	火	ごはん 牛乳	どりにくのりしおあげ とききあえ(かつおおし・てづくりだし) にしる	<b>こめ</b> あぶら でんぷん さとう	牛乳 どりにく あおのり かつおおし わかめ だいず とうふ みそ	にんにく しょうが <b>ごまつな</b> にんじん もやし <b>むかひ</b> にんじん こぼろ だいこん かぼちゃ <b>むかひ</b>	682	32.7
17	水	くろパン 牛乳	<b>★チュニア料理★</b> タツシ(カチャップ) チュニアらうサラダ(てづくりドレッシング) クスクスいりスープ	こむぎ(パン) じゃがいも オリーブオイル オリーブオイル さとう こむぎ(クスクス) さとう じゃがいも オリーブオイル こむぎ(めん)	牛乳 どりにく たまご 牛乳 チーズ どりにく ひよこめ	たまねぎ ほうれんそう パセリ キャベツ おろきキャベツ たまねぎ <b>ごまつな</b> パプリカ(赤) とうもろこし レモン にんにく セロリ たまねぎ にんじん エリンギ トマト	622	27.1
18	木	しごなうどん 牛乳	なすなんばらうどんのしる えだまめとごんのかきあげ レモンゼリー	あぶら あぶら さつまいも こむぎ(でんぷん)こ レモンゼリー	牛乳 ぶたにく あぶらあげ こんぶ	<b>むかひ</b> ほししいだけ にんじん <b>むかひ</b> こまつな しょうが えだまめ とうもろこし たまねぎ こぼろ みつば ハイナッフル みかん おうとう りんご	666	25.0
19	金	ごはん 牛乳	<b>★雲が家の自衛献立★</b> ほろほろやき こまつなとひじきのまぜごはんのく いんげんとかぼちゃのみぞし	<b>こめ</b> さとう こまあぶら さとう こま	牛乳 ぶたにく どりにく ひじき あぶらあげ みそ	にんにく こまつな にんじん とうもろこし キャベツ いんげん しめじかぼちゃ <b>むかひ</b> <b>たまねぎ</b>	574	28.6
22	月	ごはん 牛乳	てづくりせりーフライ なすとビーマンのみぞしのため うすたまじる	<b>こめ</b> じゃがいも あぶら こむぎ(こむぎ)こ あぶら さとう こま でんぷん	牛乳 あから ぶたにく みそ うずらたまご	<b>むかひ</b> <b>たまねぎ</b> にんじん <b>むかひ</b> ビーマン(パプリカ(赤・黄)) <b>たまねぎ</b> にんじん マッシュルーム だいこん えのきだけ ほししいだけ ながねぎ	677	25.6
23	火	ごはん 牛乳	ぶたキムチ トックいりわかめスープ	<b>こめ</b> さとう こまあぶら トック 昆布さめ だまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご わかめ なたと	しょうが にんにく にんじん いら <b>たまねぎ</b> もやし キャベツ しめじ ほうきいんげん <b>むかひ</b> チンゲンサイ にんじん	625	27.3
24	水	きなこあげパン 牛乳	ぶたにくとまめのトマトに やさしいときのこのクリームスープ	こむぎ(パン) あぶら さとう でんぷん あぶら じゃがいも ベチャメルソース ホワイトルウ なたとクリーム	牛乳 きなこ いんげんまめ ひよこめ えんどう ぶたにく ベーコン スキムミルク 牛乳 チーズ	にんにく セロリ <b>たまねぎ</b> にんじん トマト とうもろこし パセリ エリンギ マッシュルーム しめじ にんじん <b>たまねぎ</b>	684	24.4
25	木	ごはん 牛乳	ソイどんのく キャベツときゅうりのそくせきつけ れいとうみかん	<b>こめ</b> あぶら さとう カレールウ こま	牛乳 れいず ぶたにく とりにく だいずフレーク こんぶ	しょうが たけのこ にんじん <b>たまねぎ</b> チンゲンサイ <b>ごまつな</b> キャベツ にんじん しょうが みかん	736	33.1
26	金	ごはん 牛乳	てづくりかぼちゃコロコロ(ソース) チンジャオロース ゆばいりちゅうかうコーンスープ	あぶら パター こむぎ(パン)こ さとう あぶら さとう でんぷん こまあぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく なたと ゆば	かぼちゃ <b>たまねぎ</b> だけのこ ビーマン(パプリカ(赤・黄)) にんじん しょうが にんじん <b>たまねぎ</b> とうもろこし チンゲンサイ ほししいだけ	667	26.4
29	月	ごはん 牛乳	マーボーどうふ えびしょうマイ ひとり2人 にんにくサラダ(ドレッシング) おろしゅうからドレッシング こんにゃく	あぶら さとう でんぷん こまあぶら えび(かわ) でんぷん おろしゅうからドレッシング こんにゃく	牛乳 どうふ ぶたにく みそ えび すりみ わかめ くきわかめ	にんじん <b>たまねぎ</b> ほししいだけ たけのこ しょうが しょうが にんにく トマト たまねぎ キャベツ にんじん <b>ごまつな</b> <b>ごまつな</b> もやし	679	28.1
30	火	ごはん 牛乳	<b>★魚のあずすみみそ汁★</b> チキンはんぱん いそがあえ(のり・しょうゆ) いわしのつみれじ	でんぷん あぶら さとう さとう でんぷん	牛乳 どりにく いわし すりみ あぶらあげ みそ	しょうが <b>たまねぎ</b> レモン こまつな にんじん もやし とうもろこし こぼろ だいこん えのき <b>むかひ</b> しょうが	674	33.6
*日付が〇で囲んである日は、スプーンを出します。 *材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。 *太字の食材は、宮代町産です。						給食回数 22回		学校給食摂取基準 6~7才 530 20.0 8~9才 650 26.8 10~11才 780 28.0 12~15才 830 34.3 今月の平均栄養量 《小学校》 654 27.6 今月の平均栄養量 《中学校》 806 32.8

給食の献立の画像は宮代町公式SNS(X)でご覧いただけます。

