



令和8年 6月献立表

小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			I.H.F - kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
1	月	炒めジャー ジャー麺		チンゲンサイのお浸し じゃこポテト	豚挽き肉 味噌 牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ	油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	生姜 にんにく 椎茸 人参 筍 ねぎ もやし きゅうり チンゲンサイ キャベツ	540	21.1	19.5
2	火	ご飯		鯖の照り焼き きゅうりと胡瓜と茗荷入りサラダ 味噌汁	牛乳 さば 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも	生姜 キャベツ きゅうり みょうが 玉ねぎ 小松菜 人参	591	19.3	20.9
3	水	ひじきご飯		鶏肉の胡麻だれかけ 磯浸し すまし汁	ひじき 油揚げ 牛乳 鶏肉 味噌 のり 豆腐 わかめ	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま ふう	人参 冷凍さやえんどう 生姜 ねぎ キャベツ チンゲンサイ えのきたけ みつば	586	22.6	19.2
4	木	黒砂糖パン		ポテトミートグラタン コーンスローサラダ 野菜スープ	脱脂粉乳 牛乳 豚挽き肉 チーズ 鶏肉	小麦粉 砂糖 ショートニング じゃがいも 油 パター	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ 人参 きゅうり しめじ	583	22.0	20.0
5	金	ご飯		いかのトウバンジャン焼き ビーフンソテー 中華コンスープ 美生柑	牛乳 いか 豚肉 卵	米 ごま油 砂糖 油 ビーフン じゃがいも 片栗粉	生姜 にんにく 人参 筍 キャベツ ビーマン 玉ねぎ クリームコーン ほうれん草 美生柑	588	20.8	13.2
8	月	ご飯		鶏肉の西京焼き 野菜の胡麻醤油かけ けんちん汁	牛乳 鶏肉 味噌 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 ねぎ	569	21.6	17.0
9	火	高菜スパゲッ ティ		カラフルサラダ 米粉のレモンケーキ	鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 牛乳 卵 生クリーム	スパゲッティ 油 ごま ごま油 砂糖 米 小麦粉 パター	人参 しめじ 高菜漬 キャベツ きゅうり ビーマン レモン	669	19.8	24.8
10	水	ガーリックライス		鮭のステーキソース焼き 豆と野菜のマリネ 野菜スープ	牛乳 鮭 大豆 ベーコン	米 パター 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 枝豆 きゅうり 人参 蓮根 キャベツ	570	23.1	15.2
11	木	梅若ご飯		ぎせい豆腐 肉じゃがの旨煮 味噌汁	わかめ 牛乳 豆腐 豚挽き肉 卵 豚肉 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	梅漬け 人参 椎茸 さやいんげん 玉ねぎ 大根 小松菜	585	22.4	17.4
12	金	青じそご飯		わかさぎの二色揚げ かりかり揚げ入りサラダ 吉野汁	牛乳 わかさぎ 青のり 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 油 ごま油 砂糖	しそ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ 大根 椎茸 ねぎ	577	20.9	18.6
15	月	麦ご飯		焼き豆腐とえびの中華煮 野菜ナムル りんごゼリー	牛乳 豚肉 海老 焼き豆腐 アガー	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 椎茸 筍 ねぎ グリーンピース もやし ほうれん草 生姜 にんにく りんご	608	24.5	15.6
16	火	パンズパン		白身魚のフライ 鶏キャベツ 人参ポタージュ	脱脂粉乳 牛乳 メルルーサ 卵 ベーコン 生クリーム	小麦粉 砂糖 ショートニング パン粉 油 じゃがいも	キャベツ 人参 玉ねぎ クリームコーン パセリ	593	24.2	21.8
17	水	ご飯		豚肉の香味焼き じゃこ入り茹で野菜 昆布豆腐 味噌汁	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 大豆 昆布 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 ねぎ チンゲンサイ キャベツ 人参 玉ねぎ	578	24.0	15.1
18	木	ご飯		ジャンボ餃子 もやしの中華サラダ チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 豚挽き肉 わかめ 鶏肉 豆腐	米 ごま油 ぎょうざの皮 油 砂糖	ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 もやし きゅうり コーン チンゲンサイ しめじ	588	18.1	18.3
19	金	新生姜ご飯		白身魚の黄金焼き 五目ざんぴら 豆腐汁	牛乳 ホキ 豆腐 油揚げ	米 マヨネーズ ごま油 糸こんにゃく 砂糖 ごま	新生姜 生姜 蓮根 人参 ごぼう さやいんげん ねぎ 小松菜	557	22.3	16.2
22	月	チキンカレー		チーズ入りイタリアンサラダ メロン	鶏肉 牛乳 チーズ	米 大麦 油 じゃがいも パター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト トマトピューレ キャベツ きゅうり ビーマン メロン	629	18.8	18.4
23	火	刻みきつねうどん		お好み焼き そら豆の塩茹で	鶏肉 蒸しかまぼこ 油揚げ 牛乳 豚肉 桜海老 いか 卵 かつお節 青のり	うどん 油 小麦粉 ながいも	人参 しめじ ねぎ さやえんどう キャベツ そら豆	584	25.9	15.2
24	水	親子丼		コーンサラダ 味噌汁	鶏肉 卵 牛乳 豆腐 味噌	米 油 砂糖	玉ねぎ みつば キャベツ きゅうり コーン ねぎ 小松菜	579	21.7	18.1
25	木	ご飯		麻婆じゃが芋 野菜と木耳のサラダ 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 味噌	米 じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	ねぎ にんにく 生姜 人参 筍 玉ねぎ 椎茸 冷凍さやえんどう キャベツ きゅうり きくらげ 甘夏みかん	597	17.3	16.9
26	金	コーン茶飯		いわしの生姜煮 ほうれん草と竹輪の胡麻和え 根菜汁	牛乳 いわし 竹輪 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	コーン ねぎ 生姜 ほうれん草 もやし 大根 人参 ごぼう	563	21.8	13.2
29	月	ご飯		豚肉 野菜の中華ドレッシングかけ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ワンタンの皮	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 ビーマン チンゲンサイ もやし 小松菜	621	21.7	16.0
30	火	ハニートースト		ビーンズシチュー もやしと青菜のソテー さくらんぼ	脱脂粉乳 牛乳 豚肉 大豆	小麦粉 砂糖 ショートニング マーガリン はちみつ 油 じゃがいも パター	人参 玉ねぎ トマト トマトピューレ パセリ もやし 小松菜 さくらんぼ	571	19.9	20.9

	I.H.F - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	588	21.5	17.8	340	92	2.2	2.8	242	0.36	0.51	29	2.3	6.2