



令和8年 6月献立表

中学校

日	曜日	献立名			食品名			1人1食あたり 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	麦ご飯		いかの変わりソースかけ まわかめのさんびら ニラ卵汁	牛乳 いか わかめ 豚肉 卵	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごんにゃく ごま	玉ねぎ ごぼう 人参 にら	760	24.8	20.7
2	火	ぶどうパン コッパ		ビザ風ココット蒸し マッシュポテト コーンスープ メロン	脱脂粉乳 牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 バター じゃがいも 片栗粉	レーズン にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン トマト トマトピューレ パセリ クリームコーン コーン ほうれん草 メロン	753	27.8	25.2
3	水	枝豆ご飯		鶏の照り焼き ごま梅酢和え みそけんちん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	枝豆 小松菜 人参 キャベツ 梅肉 ごぼう 大根 ねぎ	753	29.8	24.3
4	木	焼きそば		切干し大根と青菜の和え物 サターアランダギー	豚肉 牛乳 卵	油 中華めん 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ 荀 椎茸 キャベツ もやし ビーマン 切り干し大根 小松菜	812	27.2	25.8
5	金	カレーピラフ		魚のワインオーロラ蒸し 豆と野菜のマリネ じゃが芋とベーコンスープ	鶏肉 牛乳 ホキ 大豆 ベーコン	米 バター 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース 枝豆 ごぼう きゅうり ビーマン キャベツ セロリー 小松菜	753	28.4	23.3
8	月	ご飯		鯖の生姜煮 野菜の味噌ドレッシングかけ かきたま汁	牛乳 いわし 味噌 豆腐 卵	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	生姜 ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 小松菜	746	27.8	19.9
9	火	胚芽パンズパン		大豆入りコロック コーン入り野菜 ミネストローネ	脱脂粉乳 牛乳 大豆 豚挽き肉 ベーコン	小麦粉 砂糖 ショートニング 油 じゃがいも マッシュポテト パン粉 ごま油 マカロニ	人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン にんにく セロリー キャベツ トマト トマトピューレ	857	30.4	28.6
10	水	ご飯		ニラ入り麻婆豆腐 焼きししゃも わかめのナムル	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ししゃも わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 荀 椎茸 にら ねぎ えのきたけ	760	29.4	23.2
11	木	梅ご飯		鯖の西京焼き 野菜のごま和え 夏向きけんちん汁 冷凍みかん	牛乳 鯖 味噌 油揚げ 豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	梅漬け 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ 冷凍みかん	775	30.9	20.7
12	金	チキンライス		魚のオニオンステーキ 豆と野菜のマリネ 卵スープ	鶏肉 牛乳 鮭 大豆 豆腐 卵	米 油 バター 砂糖 片栗粉	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリーンピース 生姜 枝豆 ごぼう きゅうり ビーマン 人参 ねぎ 小松菜	790	34.4	21.7
15	月	ガバオライス		目玉焼き 春雨サラダ タイ風大根スープ	豚挽き肉 鶏肉 牛乳 卵 豆腐	米 大麦 油 はるさめ 砂糖 ごま油	とうがらし にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ パセリ キャベツ きゅうり 生姜 大根 チンゲンサイ	779	30.3	24.8
16	火	ご飯		魚のカレー風味焼き 小松菜としめじのお浸し 具だくさん味噌汁	牛乳 さば かつお節 油揚げ 味噌	米 大麦 小麦粉 じゃがいも	小松菜 しめじ 人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	790	27.5	28.1
17	水	押し麦ご飯		アジフライ キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳 あじ かつお節 味噌 油揚げ	米 大麦 小麦粉 パン粉 油	キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ かぶ	797	27.8	21.5
18	木	ご飯		生揚げと野菜の味噌炒め 枝豆 冬瓜スープ	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 豆腐	米 大麦 油 ごんにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 ねぎ さやいんげん 枝豆 しめじ 冬瓜 生姜 小松菜	773	31.1	25.1
19	金	きつねうどん		チキンサラダ お好み焼き	鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 豚肉 いか 桜海老 卵 かつお節 青のり	うどん 砂糖 油 小麦粉	人参 ねぎ さやいんげん 大根 きゅうり 玉ねぎ キャベツ	763	34.7	21.5
22	月	ご飯		豚肉の生姜炒め じゃが芋とピーマンの線切り炒め 田舎汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 油 じゃがいも ごんにゃく	玉ねぎ 生姜 ビーマン 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	760	27.7	20.2
23	火	ハニートースト		ホワイトシチュー コーン入り茹で野菜 ジュースフルーツ	脱脂粉乳 牛乳 豚肉 生クリーム 海藻サラダ	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 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン ジューシーフルーツ	761	24.3	31.6
24	水	茄子とトマトの スパゲッティ		海藻入り茹で野菜 キャロットケーキ	豚肉 チーズ 牛乳 海藻サラダ 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	茄子 にんにく 玉ねぎ エリンギ トマトピューレ トマト とうがらし パセリ キャベツ 人参 きゅうり	835	27.0	29.2
25	木	ご飯		竹輪の磯辺揚げ 野菜のごま味噌和え 飛鳥汁	牛乳 竹輪 青のり 味噌 鶏肉 油揚げ	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 もやし 大根 白菜 ねぎ	777	25.4	22.9
26	金	大豆入りドライ カレー		チーズ入り茹で野菜 すいか	大豆 豚挽き肉 牛乳 チーズ	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム ビーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり 小玉すいか	750	24.2	21.5
29	月	中華丼		ひじき入りナムル 磯ポテト	豚肉 いか 海老 なると うずら卵 牛乳 ひじき 青のり	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも	人参 しめじ 椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんにく 生姜	746	26.5	16.2
30	火	昆布ご飯		小魚のにんにく風味揚げ 野菜の五目炒め 豚汁	鶏肉 昆布 油揚げ 牛乳 ちか 豚肉 豆腐 味噌	米 小麦粉 片栗粉 油 はるさめ 砂糖 ごんにゃく じゃがいも	人参 生姜 にんにく 椎茸 キャベツ ビーマン ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん	782	28.8	22.5

	1人1食あたり 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	776	28.5	23.6	383	119	3.2	3.7	281	0.49	0.61	37	2.8	8.3