



令和8年度6月 学校給食献立予定表



靖岡学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	【栄養価】			
				おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに1日1日の もとになる	13種*	たんぱく質	脂質	塩分
1	月		ごはん 牛乳 いわしの梅煮 厚揚げのそぼろあんかけ じゃがいものみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ 緑豆もやし こまつな しいたけ えだまめ	ごはん 三温糖 じゃがいも 米油 かたくり粉	517	23	16.1	1.7
2	火		コッペパン 牛乳 ポークウインナー ポテトマカロニサラダ オニオンスープ	牛乳 ポークウインナー ロースハム チキンハム	にんじん きゅうり たまねぎ ほうれん草 とうもろこし	コッペパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ 白ごま	470	19.2	16.7	2.5
3	水		ごはん 牛乳 さわらのレモンみそ焼き 笹垣ごぼうのきんぴら 豆腐とにらのみそ汁	牛乳 さわら さつまいも 豆腐 みそ	にんじん ごぼう つきこんにやく にら たまねぎ えだまめ レモン果汁	ごはん さといも 三温糖 米油 白ごま	487	22.5	16.1	2.1
4	木		【歯と口の健康週間 6/10まで】 ごはん 牛乳 ビビンバ炒め カミカミサラダ たけのこのスープ 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 こんぶ みそ	にんじん 大豆もやし ほうれん草 ぜんまい 切干大根 キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん 三温糖 白ごま ごま油 歯と口の健康週間ゼリー	489	18.1	12.2	2.1
5	金	こども園	【中体連応援献立】 麦ごはん 牛乳 みそだれチキンカツ いんげんのおかか和え 白菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご 糸かつお節 凍み豆腐 みそ	いんげん にんじん たまねぎ 白菜	ごはん 麦 小麦粉 パン粉 三温糖 ごま油 米油 白ごま	540	25.9	15.3	1.9
8	月		ごはん 牛乳 ポークソースマリネ イカと野菜の和え物 根菜汁	牛乳 豚肉 イカ わかめ みそ	たまねぎ きゅうり ほうれん草 にんじん だいこん つきこんにやく ごぼう しいたけ パセリ	ごはん さといも 三温糖 米油 白ごま 中濃ソース	482	20.1	14.4	2.3
9	火	中学校	丸パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン コーンと大豆のコロッケ キャベツのツナサラダ 野菜のスープ	牛乳 ツナ ウインナー 鶏肉 大豆	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし レモン果汁	丸パン 小麦粉 米粉 米油 中濃ソース 三温糖 ブルーベリー&マーガリン	537	26.8	26.9	2.0
10	水	中学校	ごはん 牛乳 さけのみそマヨ焼き さわかめのピリ辛炒め 油揚げのみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 さわかめ 油揚げ みそ	にんじん いんげん さわかめ こんにやく こまつな	ごはん マヨネーズ 米油 三温糖 ごま油	478	23.7	13.8	1.7
11	木	中学校	ごはん 牛乳 県産蒸し鶏ねぎ塩だれ ほうれん草とベーコンのソテー わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン わかめ	にんじん キャベツ しめじ とうもろこし ほうれん草 たけのこ ねぎ 白菜	ごはん バター 米油	448	17.8	13.5	2.1
12	金		ごはん 牛乳 納豆 カレー肉じゃが なめこ汁 日向夏ゼリー	牛乳 納豆 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ 糸こんにやく ねぎ なめこ こまつな いんげん	ごはん じゃがいも カレー粉 米油 三温糖 日向夏ゼリー	503	19.6	13.0	1.4
15	月		ごはん 牛乳 ハンバーグデミソース 糸かまサラダ たまごスープ	牛乳 ハンバーグ 糸かまぼこ たまご	たまねぎ キャベツ ブロッコリー えのき チンゲン菜 パセリ	ごはん マヨネーズ 三温糖 バター デミグラスソース ウスターソース	502	20.3	16.6	1.7
16	火		ソフトめん 牛乳 野菜のかき揚げ 小松菜のチーズ和え 山菜うどん汁	牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ チーズ	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ 山うど ごぼう しゆんぎく ねぎ わらび みずな えのき なめこ たけのこ しいたけ	ソフトめん 三温糖 米油 小麦粉	522	21.3	19.1	1.6
17	水	笹幼	ごはん 牛乳 赤魚のしょうゆこうじ焼き 五目ビーフン ほうれん草と厚揚げのみそ汁	牛乳 赤魚 厚揚げ チキンハム みそ	にんじん たまねぎ パプリカ ほうれん草 しいたけ	ごはん ビーフン 塩こうじ 三温糖 ごま油 白ごま	494	22.2	13.9	1.6
18	木	両小学校	ごはん 牛乳 チキンのコンフレック焼き パンパンジーサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ くらげ ソフトチキン	きゅうり キャベツ 緑豆もやし にんじん たけのこ 白菜 しいたけ	ごはん はるさめ マヨネーズ パン粉 コンフレック 三温糖 ごま油	508	24.7	13.3	1.5
19	金	両小学校	ごはん 牛乳 イカメンチカツ 野菜のブルコギ炒め みそけんちん汁	牛乳 イカメンチカツ 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん だいこん こんにやく にら ごぼう ねぎ	ごはん さといも 米油 ごま油 三温糖	525	21.7	15.1	1.7
22	月		ごはん わかめふりかけ 県産五目玉子焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 たまご 鶏肉 さつまいも 大豆 ひじき みそ わかめふりかけ	にんじん いんげん だいこん たけのこ ほうれん草 ねぎ つきこんにやく	ごはん じゃがいも 三温糖 米油	500	21.1	14.3	2.3
23	火		【ワールドカップ応援献立】 ピタパン 牛乳 タンドリーチキン チョップサラダ ABCスープ トリプルゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン ソフトチキン	ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん パセリ レモン果汁 ぶどう果汁 ライム果汁 ブルーベリー果汁	ピタパン カレー粉 アルファベットマカロニ ウスターソース オリブ油 はちみつ ゼラチン	464	26.2	15.4	2.4
24	水		ごはん 牛乳 ホキのごましょうゆ焼き キャベツとウインナーの炒め物 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 ウインナー みそ	にんじん キャベツ 緑豆もやし だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	ごはん さといも 三温糖 白ごま 米油 オイスターソース ごま油	494	24.3	13.8	2.0
25	木		ごはん 牛乳 ユーリンチー パンサンサー 中華なめこスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム	パプリカ だいこん きゅうり ねぎ たけのこ えのき 白菜 なめこ	ごはん 三温糖 米油 白ごま ごま油 かたくり粉	503	18.8	16.7	1.5
26	金		麦ごはん 牛乳 海そうサラダ チキンカレーライス 牧場の朝ヨーグルト	牛乳 鶏肉 粉チーズ わかめ さわかめ こんぶ ソフトチキン ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ トマト缶 だいこん きゅうり	ごはん 麦 米油 カレー粉 じゃがいも カレールフ ごま油 三温糖	595	19.8	17.2	2.3
29	月		ごはん 牛乳 焼きさばのおろしかけ ほうれん草のおひたし キャベツとえのきのみそ汁	牛乳 さば 糸かつお節 みそ	だいこん 緑豆もやし ほうれん草 にんじん とうもろこし キャベツ えのき	ごはん 三温糖	570	22.9	23.8	1.8
30	火		中華めん 牛乳 春巻き 大根の梅ドレサラダ みそラーメン汁	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	にんじん キャベツ 緑豆もやし だいこん こまつな たけのこ たまねぎ ねりうめ とうもろこし	中華めん 春巻きの皮 ラーメンスープの素 米油 梅ドレッシング ごま油	520	20.3	15.9	2.2

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：13種* - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)】