

令和8年6月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	月	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっぱんやき ツナとじゃがいものソテー レタスのスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ツナ ベーコン	パン さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ レタス	634 (761)	27.1 (31.1)
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとじゃがいものいために やきししゃも きゅうりのとさあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちくわ ししゃも かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ きゅうり しょうが	631 (740)	28.7 (32.4)
3	水	きなこパン ぎゅうにゅう ダッカルビ にくだんごのスープ あおうめゼリー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ぶたにく	パン アーモンド さとう ごま あぶら はるさめ ごまあぶら ゼリー	にんじん たまねぎ エリンギ にら しょうが にんにく もやし しいたけ あおねぎ	636 (778)	24.8 (29.9)
4	木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう あじのつけやき やながわに とうふのみそしる かみかみパリッシュ	ぎゅうにゅう あじ わかめ とりにく たまご あぶらあげ とうふ みそ かたくちいわし	ごはん さとう でんぷん さつまいも あぶら	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく しめじ えだまめ あおねぎ しそ ゆず	659 (762)	33.5 (36.9)
5	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなのびたし そうめんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん あぶらあげ かまぼこ	ごはん さとう そうめん	こまつな もやし しょうが にんじん たまねぎ あおねぎ	639 (741)	29.7 (33.4)
8	月	バターロール(小3~6年先生中) ぎゅうにゅう やきそば コーンのきゃべつあげ ほうれんそうとソーセージのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たら ちくわ ソーセージ ヨーグルト あおのり	バターロール やきそばめん あぶら こむぎこ パンこ でんぷん こめこ さとう	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ あおねぎ とうもろこし ほうれんそう	643 (740)	25.8 (29.9)
9	火	ごはん ジョア マーボーどうふ やきぎょうざ きゃべつとささみのいためもの	ジョア とうふ ぶたにく みそ とりにく	ごはん さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん	にんじん たまねぎ しょうが きゃべつ あおねぎ にら ゆず	654 (771)	27.3 (32.0)
10	水	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ にんじんしりしり コンソメスープ いちごミックスジャム	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ かつおぶし とりにく	パン さとう でんぷん ごま じゃがいも いちごミックスジャム	にんじん もやし たまねぎ セロリー	669 (805)	26.3 (31.2)
11	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに うらかみそぼろ かきたまじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく ひらてん たまご とうふ かまぼこ	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん ごぼう もやし こんにやく えのきだけ あおねぎ だいこん	642 (766)	27.4 (32.3)
12	金	ポークカレー ぎゅうにゅう さくらんぼゼリーいりフルーツミックス	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく みかん おとう パイナップル	668 (793)	19.1 (21.5)
15	月	キャロットパン ぎゅうにゅう とりにくのすみびやきふう やさいのアーモンドあえ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン アーモンド さとう	ほうれんそう にんじん きゃべつ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	636 (782)	26.6 (32.1)
16	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのおやき きんぴらごぼう きのこのすましじる おかかふりかけ	ぎゅうにゅう さば とうふ ぎゅうにく かまぼこ	ごはん ごま あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ しめじ えのきだけ エリンギ あおねぎ	645 (763)	30.0 (35.4)
17	水	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのマスタードソース ジャーマンポテト やさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	パン こむぎこ マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん きゃべつ セロリー	630 (750)	28.0 (31.7)
18	木	チキンライス ぎゅうにゅう チーズオムレツ イタリアンサラダ ドレッシング まめのスープ	ぎゅうにゅう とりにくたまご チーズ ウィナー だいず いんげんまめ	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング さとう でんぷん	たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし きゅうり セロリー	631 (766)	24.6 (29.5)
19	金	ごはん ぎゅうにゅう するめのかきあげ きりぼしだいこんのもの ごもくじる	ぎゅうにゅう いか わかめ あぶらあげ ひらてん とうふ みそ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん ごぼう だいこん しめじ あおねぎ	661 (787)	25.8 (30.3)
22	月	クロワッサン(中) ぎゅうにゅう ごもくうどん とうふナゲット さっぱりいため やきプリンタルト	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく あぶらあげ ツナ とうふ ぎょにくすりみ とうにゅう	うどん あぶら さとう タルト こむぎこ でんぷん (クロワッサン)	にんじん しいたけ あおねぎ きゃべつ しめじ たまねぎ	660 (853)	28.7 (34.8)
23	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのありまやき ぶたにくといとこんにやくのもの けんちんじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん あおねぎ こんにやく えだまめ しょうが ごぼう だいこん	637 (741)	33.8 (37.6)
24	水	こめこパン ぎゅうにゅう ポロニアハム やさいソテー クリームシチュー	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	こめこパン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ	きゃべつ もやし にんじん パセリ たまねぎ	641 (786)	25.4 (31.0)
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのレモンふうみ くきわかめのもの かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく くきわかめ あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん たけのこ しいたけ かぼちゃ たまねぎ レモン あおねぎ	664 (787)	24.6 (31.6)
26	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために だしまきたまご ちりめんきゃべつ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ちくわ たまご ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん もやし こんにやく きゃべつ たくあん	648 (754)	26.8 (30.5)
29	月	せわりパン ぎゅうにゅう スラッピージョー アスパラガスのサラダ ドレッシング マカロニスープ れいとうようなし	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン	パン さとう マカロニ じゃがいも ドレッシング	たまねぎ にんじん トマト きゃべつ アスパラガス セロリー ようなし	652 (781)	23.0 (27.7)
30	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのごまてりやき だいずのいそに たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう さわら だいず とりにく ひじき とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう ごま でんぷん あぶら	にんじん こんにやく たまねぎ あおねぎ	646 (748)	32.8 (36.8)

* 神河町産の食材には_____を引いています。

☆今月の献立より☆

4日(木)…菌によい献立

19日(金)…食育の日献立

どちらも菌を丈夫にする食品やよくかんで食べるように、かみ応えのある食品を献立に取り入れています。

よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



今月の平均

646
(771)

27.3
(31.8)

今月の神河町産

米・米粉・アスパラガス
玉ねぎ・ゆず果汁