

令和8年6月給食献立表

令和8年5月29日（金）

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
1	月	チキンカレーライス	○	炒り卵入りゆで野菜 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 生クリーム 鶏卵	米 サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト(缶) キャベツ もやし きゅうり みかん(冷)	910	26.4
2	火	ご飯	○	酢豚 かみかみサラダ パインアップル	牛乳 豚肉 するめいか	米 大豆油 でん粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも ごま油 砂糖	生姜 干し椎茸 人参 筍(缶) 玉ねぎ ビーマン キャベツ もやし 大根 きゅうり パインアップル	835	29.6
3	水	チーズパン	○	白身魚のマーマレードソース ローストポテト 青菜と卵のスープ	牛乳 メルルーサ かつお節 鶏卵	チーズパン 大豆油 でん粉 サラダ油 バター じゃがいも	にんにく マーマレード スイートコーン(冷) ねぎ 小松菜	753	36.9
4	木	ご飯(つや姫) 山形のだし 日本ご当地食材&献立 〈山形県〉	○	肉じゃが さくらんぼ	牛乳 昆布 かつお節 豚肉	米 サラダ油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	きゅうり なす オクラ しそ葉 人参 玉ねぎ 干し椎茸 グリンピース(冷) さくらんぼ	752	25.3
5	金	ターメリックライス 『テスト時程』	○	チリコンカン アーモンド入りゆで野菜	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ	米 バター 三温糖 サラダ油 小麦粉 アーモンド(乾) 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン 黄ビーマン 赤ビーマン トマト(缶) キャベツ きゅうり	835	29.8
8	月	ご飯 『短縮時程』	○	ジャージャン豆腐 じゃこ入りナムル	牛乳 味噌 豚肉 生揚げ ちりめんじゃこ	米 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍(缶) キャベツ 干し椎茸 ねぎ もやし 小松菜	870	38.0
9	火	わかめご飯	○	魚と野菜の五色和え なすのキムチ入り豆乳汁	牛乳 しいら 大豆 炊き込みわかめ かつお節 豚肉 油揚げ 味噌 豆乳	米 大豆油 でん粉 じゃがいも 砂糖	生姜 人参 グリンピース(冷) なす 白菜キムチ漬 ねぎ 小松菜 えのきたけ	877	40.6
10	水	ねぎ塩豚丼	○	小松菜の和え物 生揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 味噌 かつお節 生揚げ	米 サラダ油 ごま油 ごま でん粉 砂糖	にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし 万能ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 しめじ	811	33.6
11	木	梅ごはん 入梅の日献立 『45分授業』	○	白身魚の南蛮漬け じゃがいもとわかめの味噌汁 あじさいゼリー	牛乳 しいら かつお節 ちりめんじゃこ わかめ 油揚げ 味噌 粉寒天 ゼラチン カルビス	米 サラダ油 砂糖 大豆油 小麦粉 三温糖 じゃがいも	梅干し たくあん 人参 ビーマン 玉ねぎ ねぎ ぶどうジュース	801	36.6
12	金	ガーリックトースト	○	豆乳入りクリームシチュー フライピーズ入りゆで野菜	牛乳 鶏肉 えび 豆乳 大豆	食パン マーガリン サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま 大豆油 でん粉 砂糖	にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 エリンギ もやし クリームコーン(缶) キャベツ 小松菜	808	34.1
15	月	カレーピラフ	○	鮭のムニエル 野菜ときのこのガーリックソテー 卵入りオニオンパジルスープ	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉 鶏卵	米 バター サラダ油 小麦粉	玉ねぎ 人参 しももん(果汁) グリンピース(冷) にんにく キャベツ もやし しめじ エリンギ	751	38.3
16	火	ご飯 ランチルーム給食1年生	○	油淋鶏 炒合菜(チャオホーツアイ) わんたんスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ	米 大豆油 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油 緑豆春雨 わんたんの皮	にんにく 生姜 ねぎ いら キャベツ 人参 もやし 白菜 玉ねぎ スイートコーン(冷)	858	31.3
17	水	ミルクパン	○	ポテトエッググラタン ひよこ豆入りゆで野菜	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム 鶏卵 粉チーズ ひよこ豆	ミルクパン バター サラダ油 小麦粉 じゃがいも パン粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ エリンギ キャベツ ほうれんそう きゅうり 人参	842	38.6
18	木	ご飯 ランチルーム給食2年生	○	いかとじゃがいものチリソース もやしとわかめのごま醤油和え 春雨スープ	牛乳 いか わかめ 鶏肉 豆腐	米 大豆油 でん粉 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま 緑豆春雨	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 人参 干し椎茸 白菜	788	28.5
19	金	★昆布入り五目ご飯	○	★ししゃもフライ ゆで野菜の辛子和え かきたま汁	牛乳 昆布 鶏肉 油揚げ かつお節 ししゃも 豆腐 鶏卵	米 サラダ油 大豆油 小麦粉 パン粉 でん粉	人参 グリンピース(冷) 白菜 もやし 小松菜 ねぎ	752	32.1
22	月	ご飯	○	豚キムチ豆腐 うずら入り 中華サラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐 うずら卵(水煮)	米 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍(缶) 白菜 ねぎ 白菜キムチ漬 いら もやし 小松菜 きゅうり みかん(冷)	896	32.6
23	火	わかめ入り 卵とじうどん ランチルーム給食3年生	○	ちくわの磯辺揚げ かぼちゃの天ぷら はりはりゆで野菜	牛乳 かつお節 鶏肉 油揚げ わかめ 鶏卵 焼き竹輪 あおのり ロースハム	冷凍うどん サラダ油 砂糖 でん粉 大豆油 小麦粉 緑豆春雨 ごま油	人参 干し椎茸 ねぎ 小松菜 かぼちゃ 切干し大根 キャベツ きゅうり	907	36.0
24	水	はちみつきなこ トースト	○	フィッシュ&チップス 海草入りゆで野菜	牛乳 きな粉 ホキ くきわかめ	食パン はちみつ 大豆油 マーガリン 小麦粉 でん粉 じゃがいも サラダ油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	805	33.2
25	木	ご飯	○	大豆入りカレーコロッケ チーズ入りゆで野菜 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 大豆 スキムミルク ダイスチーズ 味噌 かつお節 油揚げ	米 大豆油 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 マッシュポテト(乾) 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ しめじ 小松菜	871	29.9
26	金	鮭炒飯 『45分授業』	○	じゃがいも入りゆで野菜 豆腐とわかめのスープ	牛乳 鮭 鶏卵 鶏肉 豆腐 わかめ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	生姜 ねぎ 万能ねぎ キャベツ きゅうり 人参 スイートコーン(冷)	755	32.3
29	月	ご飯	○	鯖の味噌煮 じゃがいものきんぴら炒め けんちん汁	牛乳 鯖 味噌 豚肉 かつお節 豆腐	米 砂糖 大豆油 じゃがいも サラダ油 こんにゃく ごま 里芋 ごま油	生姜 人参 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	908	37.3
30	火	麻婆麺 『短縮時程』	○	炒り卵と春雨の中華和え パインヨーグルト	牛乳 豚肉 味噌 かつお節 豆腐 ロースハム 鶏卵 プレーンヨーグルト	サラダ油 ごま油 むし中華麺 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 筍(缶) いら もやし きゅうり パイン(缶)	906	40.0

※ 学校行事や材料の都合(天候・価格・流通・停電)により献立を変更することがあります。

6月4日(木)の献立は、「ご当地食材・献立で日本一周」という食育の取り組み・山形県編として、**ご飯(つや姫)、山形のだし、肉じゃが、さくらんぼ**を提供します。ポスターで料理と食材の紹介をするので、ぜひご覧ください。

毎月19日は「食育の日」・・・意識しながら、よくかんで食べることを目的に、毎月『かみかみメニュー』をとりいれています。今月は、19日(金)の『昆布入り五目ご飯、ししゃもフライ』が、かみかみメニューです。ご家庭でも「食べることの大切さ」を給食の献立や食べたときの様子などから話し合ってください。