



令和8年6月献立予定表 (小学校)

鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

日付	こんだてめい	おもなざいりょう						加- (kcal) タバク(g)
		黄 エネルギーのもとになる		赤 体をつくるもとになる		緑 体の調子を整える		
1 (月)	ポークハヤシライス 牛乳 青じそサラダ 一口ゼリー (ゆずレモン)	こめ じゃがいも ハヤシルウ	おぎ ゼリー ドレッシング	牛乳 ハム	ぶた肉	たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく	にんじん トマト きゅうり	640 23.2
2 (火)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが いそたまあえ	こめ こんにやく ごまあぶら	じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ぶた肉 わかめ	ぎゅう肉 さつまあげ たまご	しょうが たまねぎ チンゲンサイ	にんじん いんげん もやし	644 26.3
3 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ 春巻き	ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごまあぶら はるさめ あぶら	牛乳 ぶた肉	やきぶた かまぼこ	しょうが にんにく もやし ブロッコリー	にんにく チンゲンサイ だいこん キャベツ	643 28.2
4 (木)	【虫歯予防デー・かみかみ献立】 ごはん 牛乳 あじの玄米フライ かみかみサラダ 花切大根のみそ汁	こめ じゃがいも ノエッグ マヨネーズ	あぶら すりごま	牛乳 ツナ みそ	あじフライ とうふ	ごぼう にんじん 花切大根	きゅうり とうもろこし ごまつな	622 24.1
5 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のマスタードソースかけ ジャーマンポテト 豆乳スープ	パン じゃがいも こめこ	さとう かたくりこ だいたずバター	牛乳 ベーコン	とり肉 とうにゅう	たまねぎ パセリ はくさい いんげん	にんじん とうもろこし ぶなしめじ	637 29.6
8 (月)	ねぎ塩豚丼 牛乳 かみなり汁 カレーパリッシュ	こめ ごまあぶら	おぎ かたくりこ	牛乳 とうふ カレーパリッシュ	ぶた肉 さつまあげ	にんにく もやし レモン果汁 にんじん	たまねぎ きぬさや だいこん ごぼう	640 27.5
9 (火)	ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き ちりめんあえ 厚揚げのみそ汁	こめ じゃがいも		牛乳 ちりめん あつあげ	さけ みそ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	ごまつな とうもろこし にんじん	627 28.3
10 (水)	ソフト麺豆乳クリームソースかけ 牛乳 あじさいサラダ 冷凍みかん	ソフトめん こめこ さとう	あぶら だいたずバター	牛乳 とうにゅう ハム	とり肉 ベーコン	にんじん いんげん レッドキャベツ みかん	たまねぎ キャベツ きゅうり	630 29.5
11 (木)	【代満て献立】代満て寿司 牛乳 しのだ煮 つみれ汁	こめ こんにやく	さとう	牛乳 ちくわ いわしつみれ にくいりしのだ	あなご こうやどうふ	にんじん きぬさや みつば	ごぼう だいこん	670 23.8
12 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ のり酢あえ 根菜のみそ汁	こめ あぶら さとう	かたくりこ さとも さつまいも	牛乳 あぶらあげ のり	ぶた肉 みそ	しょうが もやし にんじん ごぼう	だいこん きゅうり ねぎ	652 27.9
15 (月)	【日本味めぐり献立～福井県～】 ごはん 牛乳 さばの梅焼き こっばなます 長寿汁	こめ すりごま	さとう じゃがいも	牛乳 ちくわ あつあげ	さば だいたず みそ	ねりうめ にんじん まいたけ	だいこん きゅうり ねぎ	644 30.2
16 (火)	赤じそごはん 牛乳 鶏肉と野菜のうま煮 切干大根ごまネーズあえ	こめ じゃがいも すりごま ノエッグ マヨネーズ	こんにやく さとう ごまあぶら	牛乳 とり肉	さつまあげ	しょうが にんじん いんげん キャベツ	あかじそ ごぼう 千切大根 ごまつな たまねぎ とうもろこし きゅうり	635 25.7
17 (水)	【お誕生日給食】 カレーうどん 牛乳 茎わかめの酢の物 あじさいゼリー	うどん こめこ さとう ゼリー	じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	牛乳 くきわかめ ハム	あぶらあげ とり肉	にんじん しろうねぎ もやし	たまねぎ とうもろこし きゅうり	660 23.4
18 (木)	西湖豆腐丼 牛乳 かきたまスープ わらびもち	こめ おぎ かたくりこ わらびもち	ごまあぶら さとう	牛乳 たまご とうふ	ぶた肉	にんじん しょうが にんにく トマト ねぎ チンゲンサイ	にんにく きくらげ たまねぎ だいこん	668 26.4
19 (金)	コッペパン 牛乳 鶏肉のオレンジソースかけ マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ	パン あぶら オリーブオイル ノエッグ マヨネーズ	かたくりこ じゃがいも	牛乳 ハム	とり肉 ベーコン	レモン果汁 にんじん はくさい セロリー	オレンジ きゅうり たまねぎ パセリ	698 29.6
22 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそがけ しそ昆布あえ 田舎汁	こめ さつまいも さとう	ごまあぶら こんにやく	牛乳 あつあげ みそ さつまあげ	グリルチキン こんぶ	にんじん ごまつな ねぎ	はくさい しそ	587 26.8
23 (火)	【沖縄料理】 タコライス 牛乳 もずくスープ 沖縄パインゼリー	こめ ゼリー	あぶら	牛乳 だいたず もずく	ぶた肉 チーズ	にんじん トマト たまねぎ とうもろこし	にんにく セロリー キャベツ もやし	629 23.7
24 (水)	サラダ中華めん 牛乳 豚肉と夏野菜のいためもの 黒糖カップケーキ	ちゅうかめん かたくりこ コーンスターチ こめこ ホットケーキミックス	ごまあぶら くろざとう あぶら	牛乳 ハム ぶた肉	わかめ かつおぶし	きゅうり もやし しょうが たまねぎ ピーマン	にんじん にんにく なす エリンギ	675 27.9
25 (木)	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル	こめ さとう トッポギ	ごまあぶら	牛乳 みそ ハム	とり肉	にんじん いんげん キャベツ チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし	595 23.6
26 (金)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け おひたし 豆腐のみそ汁	こめ かたくりこ さとう	あぶら じゃがいも	牛乳 とうふ みそ	あじ かつおぶし	にんじん ピーマン ほうれんそう ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ だいこん	617 26.4
29 (月)	ごはん ふりかけ 牛乳 焼きししゃも 酢の物 じゃがいものそばろ煮	こめ じゃがいも かたくりこ	さとう こんにやく ふりかけ	牛乳 ちくわ	ししゃも とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ	ブロッコリー しょうが いんげん	586 23.4
30 (火)	チキンライス 牛乳 野菜のスープ煮 フルーツミックス	こめ じゃがいも	あぶら こんにやく	牛乳 ウインナー	とり肉	にんにく たまねぎ ブロッコリー みかん	にんじん グリーンピース キャベツ パイン	615 22.9

*学校給食摂取規準 児童(8~9歳) 650kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%~20%になるようにしています。
*献立は都合により変更することがあります。



給食献立表などは、鏡野町のホームページで見ることができます。

