



令和8年6月献立予定表 (中学校)



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	献立名	主な材料						加リー (kcal) タンパク(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆	牛乳・乳製 品	緑黄色 野菜	その他の野 菜	穀類・砂糖 いも類	油脂類 種実類	
		体をつくるものになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる		
1 (月)	ポークハヤシライス 牛乳 青じそサラダ ひとくち 一口ゼリー (ゆずレモン)	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん えだまめ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも ゼリー	ハヤシルウ ドレッシング	781 27.2
2 (火)	ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが いそたまあえ	ぎゅう肉 ぶた肉 さつまあげ たまご	牛乳 わかめ	にんじん いんげん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごまあぶら あぶら	775 30.9
3 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 中華あえ 春巻き	やきぶた ぶた肉 かまぼこ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ブロッコリー ねぎ	しょうが にんにく だいこん もやし たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	753 33
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	あじフライ ツナ とうふ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ とうもろこし 花切大根 ごぼう	こめ じゃがいも	あぶら すりごま ノンエッグマヨネーズ	726 26.6
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	とり肉 ベーコン とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ とうもろこし ぶなしめじ はくさい	パン さとう じゃがいも こめこ かたくりこ	だいずバター	747 35.3
8 (月)	ねぎ塩豚丼 牛乳 かみなり汁 カレーパリッシュ	ぶた肉 とうふ さつまあげ	牛乳 カレーパリッシュ	きぬさや にんじん しろねぎ もやし レモン	たまねぎ にんにく だいこん ごぼう	こめ おぎ かたくりこ	ごまあぶら	780 32.4
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	鮭 みそ あつあげ	牛乳 ちりめん	ごまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし	こめ じゃがいも		734 32.8
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	とり肉 とうにゅう ハム ベーコン	牛乳	にんじん いんげん みかん	たまねぎ キャベツ キャベツ レッドキャベツ	ソフトめん こめこ さとう	あぶら だいずバター	740 34.5
11 (木)	【代満で献立】代満で寿司 牛乳 しのだ煮 つみれ汁	あなご こうやどうふ いわしつみれ にくいりしのだ	牛乳	にんじん きぬさや みつば	ごぼう だいこん	こめ こんにやく さとう		799 27.1
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	ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳 のり	ねぎ にんじん ごぼう	だいこん キャベツ もやし	こめ さとう さといも さつまいも かたくりこ	あぶら	766 32.5
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	さば ちくわ あつあげ だいず	牛乳	ねぎ にんじん	だいこん キャベツ ねぎ まいたけ	こめ じゃがいも さとう	すりごま	750 35
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	とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ごまつな いんげん れんこん	しょうが ごぼう あかじそ 千切大根 キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	すりごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	765 30.2
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	とり肉 あぶらあげ ハム	牛乳 くきわかめ	にんじん しろねぎ	たまねぎ とうもろこし キャベツ もやし	うどん さとう じゃがいも かたくりこ ゼリー	米粉カレールウ ごまあぶら	779 27.3
18 (木)	西湖豆腐丼 牛乳 かきたまスープ わらびもち	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん トマト ねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく きくらげ たまねぎ だいこん	こめ おぎ さとう かたくりこ わらびもち	ごまあぶら	792 31
19 (金)	美作総体							
22 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の甘みそがけ しそ昆布あえ 田舎汁	グリルチキン あつあげ みそ さつまあげ	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな ねぎ しそ	はくさい	こめ さつまいも さとう こんにやく	ごまあぶら	705 31.3
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	ぶた肉 だいず	牛乳 チーズ もずく	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	こめ ゼリー	あぶら	732 27.3
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	ぶた肉 ハム かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ もやし	しょうがにんにく なす エリンギ	ちゅうかめん かたくりこ コーンスターチ くらさとう こめホットケーキミックス	ごまあぶら あぶら	805 32.8
25 (木)	ごはん 牛乳 タッカルビ ナムル	とり肉 みそ ハム	牛乳	にんじん いんげん チンゲンサイ キャベツ	にんにくしょうが たまねぎ たけのこ もやし	こめ さとう トッポギ	ごまあぶら	717 27.7
26 (金)	ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け おひたし 豆腐のみそ汁	あじ とうふ みそ かつおぶし	牛乳	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	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	741 30.8
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	ししゃも ちくわ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ しょうが たまねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こんにやく	ふりかけ	710 27.9
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	とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー グリーンピース みかん もも	にんにく たまねぎ キャベツ パイン	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら	740 26.7

* 学校給食摂取規準 生徒(12~14歳) 830kcal ±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。

