

令和8年6月神山町小中学校予定献立表

日	曜	主 食	牛乳	つき物	お か ず	ざ い りょ う め い			エネルギー kcal	
						あか 血・筋肉・骨をつくる	みどり 体のはたらきをよくなる	き 力や体温のもとになる		
1	月	チキンライス	○		クリーミービーンズスープ フルーツポンチ	とり肉 牛乳 ベーコン 白いんげん 生クリーム	にんじん たまねぎ コーン えだまめ はくさい みかん おうとう	こめ おしむぎ パター あぶら じゃがいも こめこ ゼリー ナタデココ さとう	888	
2	火	きなこ 揚げパン	○		とり肉とじゃがいもの洋風煮 れんこんときゅうりのサラダ	きなこ 牛乳 とり肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ にんにく れんこん きゅうり	パン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング ごま	779	
3	水	ごはん	○		シャアシャン豆腐 ナムル	牛乳 豚肉 絹厚揚げ みそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	788	
4	木	(切り込み コッペパン)	○		セルフカレーミートサンド コンソメスープ	牛乳 豚肉 だいた ベーコン	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ	パン あぶら バター さとう	746	
5	金	ごはん	○		魚のゆず風味 ひじきの炒め煮	牛乳 とり肉 ひじき さつまあげ がんもどき さわら	れんこん にんじん こんにやく えだまめ ゆず	こめ さとう あぶら でんぶん	924	
8	月	ごはん	○	プリン	春巻き 中華丼	牛乳 豚肉 えび いか	しょうが たまねぎ はくさい にんじん たけのこ にんにく キャベツ	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら プリン こむぎこ こめこ はるさめ	944	
9	火	こがたうさぎ キャロットパン	○		スープスパゲティ わかめとツナのサラダ	牛乳 ベーコン ツナ 白いんげん わかめ	たまねぎ にんじん しめじ コーン ブロッコリー キャベツ	パン さとう スパゲティ あぶら ドレッシング	714	
10	水	ごはん	○		いわしのしょうが煮 白菜のおかかあえ 豚汁	牛乳 いわし かつおぶし 豚肉 とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん こんにやく たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも	750	
11	木	ココアパン	○	バック ケチャップ	じゃがいもオムレツ ポイル野菜 コーンポタージュ	牛乳 たまご チーズ ベーコン とり肉 白いんげん	キャベツ にんじん コーン たまねぎ	パン さとう じゃがいも	826	
12	金	ごはん	○		とりすき焼き ちくさあえ	牛乳 とり肉 やきとうふ たまご	にんじん はくさい こんにやく きょうねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	こめ やきふ さとう あぶら ごま	762	
15	月	ごはん	○		肉じゃが 大豆とちりめんの揚げ煮	牛乳 豚肉 がんもどき だいた ちりめん	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ しょうが	こめ あぶら じゃがいも でんぶん さとう	893	
16	火	こがたなると 金時パン	○		肉わかめうどん 切り干し大根のサラダ	牛乳 豚肉 あぶらあげ かまぼこ わかめ ちりめん	たまねぎ にんじん ねぎ きりほしだいこん れんこん きゅうり	パン さとう うどん あぶら マヨネーズ ごま なるときんとき	744	
17	水	(ごはん)	○		ビビンバ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 たまご	しょうが にんにく にんじん こまつな もやし たまねぎ チンゲンサイ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ワンタンメン	844	
18	木	まるパン	○	りんご ジャム	豆腐とえびのチリソース煮 グリーンサラダ	牛乳 豚肉 えび とうふ	しょうが にんにく コーン たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり ブロッコリー	パン あぶら ごま でんぶん ドレッシング ジャム	804	
19	金	ごはん	○		とり肉のからあげ いんげんのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 とり肉 かつおぶし とうふ みそ	しょうが にんにく さやいんげん にんじん ねぎ たまねぎ だいこん	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	807	
22	月	ごはん	○		バターチキンカレー ブロッコリーサラダ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ ブロッコリー コーン	こめ あぶら じゃがいも パター ドレッシング	842	
23	火	全粒粉パン	○		とり肉としいたけのピザ焼き もやしとコーンのサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン たまご	たまねぎ ピーマン しいたけ もやし にんじん きゅうり コーン トマト	パン 全粒粉 あぶら じゃがいも ドレッシング	767	
24	水	ごはん	○		厚揚げのホイコーロー はるさめの酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ゆず たけのこ しいたけ ピーマン キャベツ にんにく しょうが きゅうり	こめ さとう あぶら マロニー ごま	739	
25	木	(切り込み まるパン)	○	マイテソース	セルフハムカツバーガー マカロニ入りミネストローネ	牛乳 とり肉 だいた	キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく	パン こめ あぶら マカロニ じゃがいも バター	809	
26	金	ごはん	○	ひじきのり	さばのみぞれ煮 うめあえ 沢煮椀	牛乳 さば 豚肉 ひじきのり	キャベツ もやし 梅 たけのこ ごぼう にんじん だいこん しいたけ	こめ	766	
29	月	洋風ちらしずし	○		豆腐ハンバーグのてりやき すまし汁	ツナ ちりめん 牛乳 とり肉 とうふ ちくわ わかめ	すだちす にんじん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまあぶら でんぶん	719	
30	火	スイートパン	○	バック ケチャップ	チーズ入りチキン 粉ふき芋お茶風味 キャベツと肉団子のスープ	生クリーム 牛乳 チーズ とり肉 ぶたにく	おちゃ にんじん キャベツ たまねぎ	パン さとう パター じゃがいも マロニー パンこ	812	
<p>☆☆ 材料の購入、その他の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ☆☆ ※ 6月の神山町産は、じゃがいも・たまねぎ・きゅうり・ゆず酢・しいたけ・お茶の予定です。</p>									<p>平均 (基準値小学校中学生:650) (基準値中学生:830)</p>	803