



2026年6月 給食予定献立表



木頭学校給食共同調理場

日	曜	献立内容		食品名			小学校			中学校		
				赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 働く力や熱になるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	肉みそ丼	牛乳 かみなり汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす みそ とうふ あぶらあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが だいこん しいたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	624	23.2	18.1	724	26.3	20.5
2	火	コッペパン	牛乳 シチュー 野菜チップス	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー エリンギ れんこん	パン マカロニ ジャがいも バター こめこ さつまいも あぶら	648	23	20.8	798	27.5	24.2
3	水	麦ごはん	牛乳 イカの中華炒め ひじきの華風和え	ぎゅうにゅう いか ぶたにく ひじき あぶらあげ	しょうが もやし たけのこ にんじん ヤングコーン たまねぎ チンゲンサイ ほうれんそう	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん ごま	583	25.5	15.1	671	29.1	16.5
4	木	コッペパン	牛乳 サワラのマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう サワラ とりにく	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー きゅうり コーンこまつな エリンギ	パン ノンエッグマヨネーズ かんきつドレッシング ジャがいも	606	28.9	22.8	715	34.7	24.4
5	金	ごはん のり佃煮	牛乳 筑前煮 ごま和え	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ のりつくだに	こんにゃく にんじん れんこん ごぼう いんげん ほうれんそう はくさい	こめ さとう あぶら ごま	577	19.5	12.3	662	22.4	13.3
8	月	ごはん	牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 キャベツの酢の物	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ うずらたまご みそ わかめ ちりめん	ごぼう にんじん たけのこ こんにゃく いんげん しょうが キャベツ	こめ さとう	607	23.7	15.5	697	27.1	17.1
9	火	黒糖パン	牛乳 ミートボールのケチャップ煮 カリフラワーサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコリー ヤングコーン トマト カリフラワー キャベツ コーン	パン ジャがいも さとう サウザンアイランドドレッシング でんぶん	598	21.5	19	734	25.9	21.3
10	水	入梅献立 うめちりごはん	牛乳 サバのしお焼き 昆布和え 根菜みそ汁	ぎゅうにゅう ちりめん さば こんぶ とりにく みそ	うめ はくさい にんじん たまねぎ こまつな だいこん ごぼう ねぎ	こめ さとう	636	28.2	20.7	730	31.9	23.1
11	木	小型コッペパン りんごジャム	牛乳 ワカメのスパゲティ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いか わかめ	たまねぎ にんじん えのきだけ にんにく きゅうり コーン	パン スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング りんごじゃむ バター	631	23.7	17.9	782	29	20.4
12	金	麦ごはん	牛乳 豆腐の中華風煮 パンサンデー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく いか かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ きゅうり	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	613	22.2	17.2	709	25.5	19.2
15	月	ごはん	牛乳 ブルコギ 小松菜のツナ和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ	にんにく たまねぎ にんじん はくさい たけのこ いら こまつな キャベツ	こめ ごまあぶら はるさめ さとう ごま	618	21.5	17.1	714	24.7	19.4
16	火	コッペパン みかんジャム	牛乳 アジフライ 添え野菜 押し麦入りスープ	ぎゅうにゅう あじフライ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	パン あぶら おしむぎ みかんジャム	574	23	18.8	685	26.2	21
17	水	山菜かきませ	牛乳 ふしめん汁 すだちゼリー	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かまぼこ きんときまめ ちくわ	ゆずす たけのこ ふき わらび いたどり にんじん えのきだけ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ふしめん すだちゼリー	577	15.7	10.2	659	17.8	10.7
18	木	小型コッペパン	牛乳 塩焼きそば 大根サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり かつおぶし	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく だいこん ブロッコリー コーン	パン やきそばめん ごまドレッシング	629	23.6	22.7	783	29	26.5
19	金	鹿肉カレー	牛乳 フリルアイスサラダ	ぎゅうにゅう しかにく スキムミルク	セロリ たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく りんご フリルアイスレタス ブロッコリー	こめ おしむぎ あぶら ジャがいも カレールウ	607	23.2	14.4	698	26.5	15.7
22	月	麦ごはん	牛乳 イカ団子のうま煮 にんじんしりしり	ぎゅうにゅう イカだんご とりにく がんも さつまあげ ツナ	にんじん れんこん いんげん ごぼう こんにゃく	こめ おしむぎ さとう ごまあぶら	644	25.7	18.3	744	29.5	20.4
23	火	コッペパン いちごジャム	牛乳 揚げぎょうざ れんこんサラダ フォー	ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく	れんこん ブロッコリー にんじん たまねぎ もやし しいたけ こまつな	パン あぶら さとう クイッティオ ごまあぶら いちごジャム	620	22.6	19.2	766	27.6	22.7
24	水	ごはん	牛乳 イワシのみぞれ煮 きゅうりのゆかりあえ ひじきの炒り煮	ぎゅうにゅう いわしのみぞれに とりにく だいす あぶらあげ ひじき がんも	きゅうり あかしそ こんにゃく にんじん たけのこ いんげん	こめ さとう あぶら	692	28.8	24.6	779	31.6	26.8
25	木	ミルクパン	牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん ヤングコーン エリンギ トマト ブロッコリー	パン ジャがいも さとう でんぶん マカロニ エッグケアマヨネーズ	642	25.3	22.4	790	30.2	26
26	金	チャーハン	牛乳 ワンタンスープ 大学芋	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かいせんワンタン	しいたけ にんじん たまねぎ ピーマン チンゲンサイ えのきだけ	こめ あぶら だいがくいも	597	17	20.2	720	19.1	24.3
29	月	麦ごはん	牛乳 厚揚げのそぼろ煮 おひたし	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいす ちくわ かまぼこ	しょうが しめじ にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース ほうれんそう はくさい	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん	633	22.3	16.2	731	25.5	18.1
30	火	コッペパン	牛乳 和風ハンバーグ コーンサラダ きりんスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	たまねぎ えのきだけ コーン マッシュルーム しょうが キャベツ にんじん えだまめ あかピーマン きピーマン	パン さとう ごま	642	27.3	22.6	809	34.2	27.4

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。