



よていこんだてひょう(小学校)



令和8年6月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1月	ごはん 	とんじる さばのしおやき おかひじきいりサラダ (わふうドレッシング)	ぎゅう にゅう	こめ,じゃがいも,こんにゃく, あぶら	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とう ふ,みそ,さば	だいこん,にんじん,ごぼう,な がねぎ,おかひじき,キャベツ, もやし	603 kcal 25.5 g
2火	せわりコッペパン	ABCスープ ロングやきウインナー ポテトカルボナーラ	ぎゅう にゅう	パン,マカロニ,じゃがいも,パ ター	ぎゅうにゅう,ベーコン,ウイン ナー,なまクリーム,チーズ	にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,こまつな	580 kcal 22.6 g
3水	ターメリックライス ホワイトソース	グリーンサラダ (ごまドレッシング) あまなつ	のむ ヨー グル ト	こめ,バター,あぶら,こむぎこ	のむヨーグルト,とりにく,いん げんまめ,ぎゅうにゅう,なまク リーム,とうにゅう	たまねぎ,マッシュルーム,キャ ベツ,きゅうり,さやいんげん, あまなつ	613 kcal 23.3 g
4木	しよくパン だいずいりチョコクリーム	ミネストローネ スパイシーチキン いんげんソテー	ぎゅう にゅう	パン,マカロニ,あぶら,チョコク リーム	ぎゅうにゅう,ベーコン,とりに く,ウインナー	にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,トマト,しょうが,さや いんげん,とうもろこし	552 kcal 25.0 g
5金	むぎごはん チキンカレー	かいそうサラダ (コンドレッシング) れいとうパン	ぎゅう にゅう	こめ,おおむぎ,じゃがいも,あ ぶら,バター,こむぎこ	ぎゅうにゅう,とりにく,レンズ まめ,だっしふんにゅう,チー ズ,かいそうミックス	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,さやいんげん,トマト ピューレ,キャベツ,きゅうり, パインアップル	636 kcal 21.4 g
8月	えびピラフ	もやしスープ ツナチーズオムレツ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	ぎゅう にゅう	こめ,バター,あぶら,じゃがい も,ノンエッグマヨネーズ	えび,ぎゅうにゅう,とりにく, たまご,ツナ,なまクリーム, チーズ	にんにく,たまねぎ,にんじん, ピーマン,マッシュルーム,もや し,とうもろこし,キャベツ, きゅうり	576 kcal 26.6 g
9火	チョコチップまるパン 	イタリアンスープ いかのハーブやき ナポリタンソテー	ぎゅう にゅう	パン,パンこ,あぶら,スパゲッ ティ	ぎゅうにゅう,ベーコン,たま ご,チーズ,いか,ぶたにく,ハム	たまねぎ,にんじん,ほうれん そう,にんにく,ピーマン,マッ シュルーム,トマトピューレ	642 kcal 31.3 g
10水	どんとろけめし 	キャベツとわかめのみそしる いわしのうめじそフライ もやしのおひたし (しょうゆ・かつおぶし)	ぎゅう にゅう	こめ,あぶら,さとう,こむぎこ, パンこ	とりにく,とうふ,ぎゅうにゅ う,あぶらあげ,わかめ,みそ,い わし,かつおぶし	ごぼう,にんじん,キャベツ,な がねぎ,たまねぎ,うめ,しそ, ほうれんそう,もやし	590 kcal 27.9 g
11木	ガーリックフランスパン	コーンポタージュ キャベツのソテー あまなつ	ぎゅう にゅう	パン,じゃがいも,バター,こむ ぎこ,あぶら	ぎゅうにゅう,とりにく,いんげ んまめ,なまクリーム,とうにゅ う,ハム	たまねぎ,とうもろこし,キャ ベツ,にんじん,あまなつ	600 kcal 22.3 g
12金	ごはん 	にらととうふのみそしる たれカツ あおなごまあえいため	ぎゅう にゅう	こめ,こむぎこ,パンこ,あぶら, さとう,こんにゃく,ごま	ぎゅうにゅう,とうふ,あぶらあ げ,みそ,ぶたにく	にら,えのき,こまつな,キャベ ツ,もやし,にんじん	689 kcal 27.6 g
15月	ゆでちゅうかめん あんかけやきそばのぐ 	あおのりビーンズ ヨーグルト 	りんご ジュ ース	ちゅうかめん,あぶら,さとう, でんぱん,ごまあぶら	ぶたにく,いか,えび,だいず,あ おのり,ヨーグルト	りんごジュース,にんにく,しょ うが,にんじん,はくさい,たま ねぎ,もやし,たけのこ,チンゲ ンさい,しいたけ,きくらげ	605 kcal 25.2 g
16火	むぎごはん	とうふのごもくに キャベツとえのきのナムル (ちゅうかドレッシング) はちみつレモンゼリー	ぎゅう にゅう	こめ,おおむぎ,あぶら,さとう, でんぱん,ごまあぶら,ゼリー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とう ふ,うずらたまご	にんにく,しょうが,にんじん, ながねぎ,もやし,たけのこ,チ ンゲンさい,きくらげ,キャベ ツ,こまつな,えのき	624 kcal 25.4 g
17水	くろざとうしよくパン	うずらたまごやさいのスープに マカロニのミートソースあえ こまつなとエリンギのソテー	ぎゅう にゅう	パン,じゃがいも,マカロニ,あ ぶら,さとう	ぎゅうにゅう,ベーコン,うずら たまご,ぶたにく,だいずたん ぱく,レンズまめ,ハム	しょうが,たまねぎ,にんじん, キャベツ,トマトピューレ,こま つな,エリンギ	552 kcal 24.5 g
18木	ごはん	にらたまスープ なまあげのちゅうかそばろがけ にくやさいため	ぎゅう にゅう	こめ,でんぱん,あぶら,さとう, ごま	ぎゅうにゅう,とうふ,たまご, なまあげ,とりにく,みそ,ぶた にく	にんじん,たまねぎ,にら,しょ うが,にんにく,ながねぎ,キャ ベツ,もやし,こまつな	619 kcal 29.3 g
19金	よこわりまるパン	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース アスパラのたまごいため	ぎゅう にゅう	パン,パンこ,あぶら,さとう,ご まあぶら	ぎゅうにゅう,ウインナー,ぶた にく,おから,とうにゅう,ベー コン,たまご	キャベツ,にんじん,たまねぎ, セロリ,とうもろこし,マッシュ ルーム,アスパラガス,しめじ	566 kcal 28.0 g
22月	むぎごはん あぶらふのたまごとじのぐ	キャベツとえのきののりあえ (しょうゆ・のり) とうにゅうプリン	ぎゅう にゅう	こめ,おおむぎ,あぶらふ,しら たき,あぶら,さとう,プリン	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶら あげ,たまご,のり	たまねぎ,にんじん,しいたけ, えだまめ,キャベツ,こまつな, えのき	620 kcal 24.2 g
23火	マーブルしよくパン	やさいスープ とうにゅうクリームコロッケ (ソース) さんしよくカレーソテー	ぎゅう にゅう	パン,あぶら,パンこ,こむぎこ	ぎゅうにゅう,とりにく,とう にゅう	キャベツ,たまねぎ,にんじん, もやし,えだまめ,とうもろこし	612 kcal 22.1 g
24水	ごはん	こまつなのみそしる いかのしょうゆマヨやき いとこんにゃくのいりに	ぎゅう にゅう	こめ,ノンエッグマヨネーズ,こ んにゃく,ごまあぶら	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,み そ,いか	こまつな,たまねぎ,ながねぎ, にんじん	540 kcal 25.7 g
25木	デニッシュロールパン	まめのカレースープ なすとひきにくのトマトに じゃこいりペペロンソテー	ぎゅう にゅう	パン,バター,あぶら,スパゲッ ティ	ぎゅうにゅう,とりにく,ひよこ まめ,ぶたにく,だいずたんぱ く,ベーコン,ちりめんじゃこ	にんにく,しょうが,たまねぎ, かぼちゃ,トマト,とうもろこし, なす,トマト,トマトピューレ, キャベツ,ブロッコリー	502 kcal 23.3 g
26金	わかめごはん	ワントンスープ とりにくのからあげ はるさめとチンゲンさいのナムル (ちゅうかドレッシング)	ぎゅう にゅう	こめ,ワントンのかわ,ごまあ ぶら,でんぱん,あぶら,はるさ め	わかめ,ぎゅうにゅう,ぶたに く,だいずたんぱく,とりにく も	しょうが,にんじん,もやし,チ ンゲンさい,ながねぎ,だいず もやし	627 kcal 25.4 g
29月	ごはん のりつくだに 	やさいのみそしる さけのしおやき ごもくきんぴら	ぎゅう にゅう	こめ,こんにゃく,あぶら,さと う,ごま	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,み そ,さけ,ぶたにく,ちくわ,のり	こまつな,キャベツ,たまねぎ, ながねぎ,ごぼう,にんじん,た けのこ,さやいんげん	569 kcal 26.1 g
30火	あげパン	ポークビーンズ やさいソテー	ぎゅう にゅう	パン,あぶら,さとう,じゃがい も	ぎゅうにゅう,だいず,ぶたに く,ベーコン,ハム	たまねぎ,にんじん,マッシュ ルーム,とうもろこし,キャベ ツ,もやし,ピーマン	580 kcal 22.3 g

・都合により献立内容に変更が生じる場合があります。
・お子様が食物アレルギーにより原材料等詳細な情報が必要な場合は、学校または給食センターにご相談ください。

がつ 6月4日～10日 とう か は ぐち けんこうしゅうかん
6月4日～10日 歯と口の健康週間



今月の平均値	595 kcal 25.2 g
学校給食摂取基準	650 kcal 26.3 g