

令和 8 年度 6 月分			給食予定献立表		3色食品表	萩野台共同調理場		
日	献立名		主に体をつくる（赤）	主に熱や力のもとになる（黄）	主に体の調子を整える（緑）	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (月)	ごはん チヂミ もやしのナムル かんこくふうすきやきに		チヂミ（豆腐 おから） 豚肉 焼き豆腐	米 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぶん さとう 油）大豆油 さとう ごま さとう ごま油 車麩 油 さとう ごま油	チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） もやし にんじん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく にんにく しょうが りんに	641	19.8	21.9
2 (火)	ごはん いりどうふつつみやき あげとキャベツのあえもの じゃがいもとわかめのみそしる デザート（とうにゅうパンナコッタ）		鶏肉 豆腐 大豆たん白 油揚げ わかめ みそ 豆乳	米 さとう 油 さとう じゃがいも さとう 油 水あめ でんぶん はちみつ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが 干しいたけ キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ レモン果汁	607	23.7	17.6
3 (水)	はいがパンズ ハムとチーズのフライ こまつなのソテー レタススープ		脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ 鶏肉	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 パン粉 小麦粉 ショートニング 豚脂 さとう 大豆油 マカロニ 油	たまねぎ たまねぎ エリンギ こまつな レタス もやし にんじん たまねぎ	533	20.1	21.7
4 (木)	ごはん ぶたにくのスタミナやき★ きんぴらごぼう★ ごまじる		豚肉 さつまあげ 鶏肉 みそ	米 さとう ごま油 でんぶん 米粉 油 さとう もち ごま	にんにく ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん こまつな	648	26.1	20.4
5 (金)	むぎごはん きびなごカリカリフライ★ コールスローサラダ ハヤシライス		きびなご 豚肉	米 白麦 水あめ さとう じゃがいも でんぶん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 油 じゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん トマト にんにく	652	19.5	22.3
8 (月)	ごはん イカメンチカツ★ ごまあえ みそけんちんじる		いか 大豆たん白 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 パン粉 さとう 小麦粉 油 大豆油 ごま さとう ごま油	キャベツ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん だいこん にんじん ねぎ	574	22.4	17.9
9 (火)	ごはん ししゃもフライ★ あますあえ カレーうどん		ししゃも かまぼこ 豚肉	米 パン粉 でんぶん 小麦粉 大豆油 さとう うどん 油 カレールウ	キャベツ もやし にんじん にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	676	25.0	21.8
10 (水)	ミルクロール とりにくのコーンフレークやき だいこんとツナのサラダ コーンチャウダー		脱脂粉乳 鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン ノンエッグマヨネーズ パン粉 コーンフレーク 油 さとう じゃがいも 油 米粉 バター	だいこん ブロッコリー にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ	635	30.6	25.5
11 (木)	ごはん あじのいろづけ とりにくともやしのうめふうみあえ ぶたごぼうじる★ デザート（パインゼリー）		あじ 鶏肉 豚肉	米 でんぶん 米粉 大豆油 さとう さとう じゃがいも ごま油 さとう	キャベツ もやし きゅうり 梅 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ パイン果汁	602	25.8	14.8
12 (金)	わかめごはん だしまきたまご きりぼしだいこんのピリからいため★ あげとなすのみそしる		わかめ 鶏卵 豚肉 油揚げ みそ	米 白麦 でんぶん さとう 大豆油 油 さとう	切干しだいこん しめじ にんじん ピーマン たまねぎ なす にんじん ねぎ	628	24.4	19.7
15 (月)	ごはん カマスフライ やさいのごまマヨあえ にくじゃが		かます 豚肉 高野豆腐	米 パン粉 でんぶん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 油 さとう	こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	617	25.1	19.9
16 (火)	ごはん シューマイ なすとあつあげのオイスターソースいため しらたまとふときゅうりのちゅうかスープ くだもの（オレンジ）		豚肉 大豆たん白 豚肉 厚揚げ 鶏肉	米 でんぶん 豚脂 さとう 油 小麦粉 ごま油 さとう でんぶん 白玉団子	たまねぎ しょうが たまねぎ なす 太きゅうり にんじん えのきだけ こまつな オレンジ	636	21.9	17.6
17 (水)	あげパン ウィンナー キャベツのソテー ポークビーンズ		脱脂粉乳 きなこ ウィンナー 豚肉 大豆	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 大豆油 油 油 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ にんじん トマト	587	25.1	28.6
18 (木)	ごはん とりにくのトキいろソース なぎさのサラダ のとのさとやまさとうみめぐみみそしる		鶏肉 えび いか あさり わかめ 油揚げ みそ 大豆	米 小麦粉 でんぶん 米粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ 油 さとう	トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン かぼちゃ たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	650	29.8	21.2
19 (金)	ぶたどん（むぎごはん） （ぐ） きんじそうのすのもの かきたまみそしる かほくがたヨーグルト		豚肉 かまぼこ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ ヨーグルト	米 白麦 油 さとう でんぶん さとう	しょうが たまねぎ にんじん にら 金時草 キャベツ もやし たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	607	27.4	15.3
22 (月)	むぎごはん オムレツ グリーンサラダ チキンカレー		鶏卵 鶏肉	米 白麦 油 でんぶん 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブルーン りんに	647	21.2	20.3
23 (火)	ごはん ぶたにくとやさいのしおこうじいため げんじまめ★ あつあげとたまねぎのみそしる		豚肉 大豆 昆布 厚揚げ みそ	米 ごま油 さとう でんぶん でんぶん 大豆油 さとう 水あめ	キャベツ もやし にんじん にら たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな	637	25.9	20.2
24 (水)	ミルクロール チキンナゲット スパゲッティミートソース フルーツカクテル		脱脂粉乳 鶏肉 おから 大豆たん白 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 米粉 さとう 油 大豆油 スパゲティ 油 さくらんぼゼリー（さとう）さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく さくらんぼゼリー（さくらんぼ果汁）ナタデココ みかん パイン 黄桃	721	25.4	23.0
25 (木)	ごはん はるまき ちゅうかあえ マーボーどうふ		豚肉 ひじき 焼き豚 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぶん 油 大豆油 さとう ごま油 油 さとう でんぶん ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが	664	22.7	25.2
26 (金)	ごはん ふくらぎのなんばんづけ ひじきのいために とんじる		ふくらぎ ひじき さつまあげ 豚肉 みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう 油 さとう じゃがいも	ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ	660	27.8	22.1
29 (月)	ごはん デミグラスソースハンバーグ マカロニサラダ ぶたにくともやしのスープ		ハンバーグ（豚肉 鶏肉 大豆たん白） ロースハム 豚肉	米 ハンバーグ（豚脂 でんぶん さとう 油 じゃがいも）油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう 油	ハンバーグ（たまねぎ 野菜ペースト）たまねぎ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ	588	22.1	24.1
30 (火)	ごはん さばのねぎみそやき ごますあえ くるまふのたまごとじ		さば みそ 油揚げ 鶏卵 鶏肉	米 さとう でんぶん 米粉 油 さとう ごま 車麩 さとう	しょうが ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	650	28.0	21.6

※ 牛乳（主に体をつくる）は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。（★印）

栄養価平均 （中学年）	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	630kcal	15.6%	30.0%	364mg	3.8mg	259μg	0.56mg	0.50mg	24mg	4.8g	2.4g	84mg	2.7mg