

予 定 献 立 表

2026年 6月

柳田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	小松菜とひき肉のませごはん	○	ワンタンスープ ブロッコリーとチーズのサラダ	豚ひき肉, 豚肉	牛乳, ダイスチーズ	米, ワンタン, 上白糖	ごま油, オリーブ油	こまつな, にんじん, ほうれんそう, ブロッコリー	ねぎ,しょうが, しいたけ, えのきたけ, キャベツ,胡瓜	600 kcal 24.9 g 20.5 g 1.9 g
2火	ご飯	○	のっぺい汁 鶏肉のあまから煮 こまつなのおひたし	油揚げ, 若鶏肉もも	牛乳	米,こんにゃく, じゃがいも, かたくり粉, 上白糖		にんじん, こまつな	だいこん,ねぎ, しょうが, キャベツ	590 kcal 24.5 g 19.4 g 2.0 g
3水	チキンライス	○	肉だんごスープ ひじきのマリネ ミニクレープ	若鶏肉むね, ロースハム	牛乳, 干ひじき, ダイスチーズ	米, 上白糖, ミニクレープ (あ まおう)	油, ソイバター	赤ピーマン, にんじん	玉葱,コーン, えだまめ, えのきたけ, キャベツ,胡瓜	662 kcal 25.2 g 23.5 g 2.3 g
4木	食パン	○	いちごジャム 野菜スープ ハンバーグ こまつなのクリームパスタ	ハンバーグ, ベーコン	牛乳, クリーム	食パン, ジャム, じゃがいも, 上白糖,マカロニ	オリーブ油	にんじん, こまつな	玉葱, えのきたけ, キャベツ, しめじ,にんにく	535 kcal 23.2 g 21.3 g 2.6 g
5金	ご飯	○	とうふのみそ汁 たまごやき 大豆と豚肉のごもく煮	とうふ,油揚げ, みそ, たまごやき, 大豆,豚肉	牛乳, 干ひじき	米, 板こんにゃく, 三温糖		ほうれんそう, にんじん	椎茸, えだまめ	598 kcal 26.7 g 19.9 g 1.8 g
8月	ご飯	○	けんちん汁 ブルコギ お米と野菜ふりかけ	とうふ, 油揚げ, みそ, 豚肉	牛乳	米, じゃがいも, 上白糖	ごま油, 白いりごま	にんじん, こまつな, 赤ピーマン,にら, 野菜ふりかけ	ごぼう,ねぎ, にんにく,りんご, 黄ピーマン, 玉葱,しめじ,筍	617 kcal 26.0 g 18.5 g 1.7 g
9火	カレーライス	○	野菜とハムのサラダ	豚肉, ロースハム	牛乳	米, じゃがいも	油, ソイバター	にんじん, ブロッコリー	玉葱,しょうが, にんにく,りんご, キャベツ, きゅうり	781 kcal 21.6 g 33.8 g 2.3 g
10水	ご飯	○	五目スープ かばちゃんき肉フライ 野菜のソテー	豚肉, ロースハム	牛乳	米	揚げ油, 油	にんじん, ピーマン	玉葱, コーン, もやし, キャベツ	641 kcal 21.7 g 21.5 g 1.9 g
11木	キムタクごはん	○	じゃがいもとわかめのみそ汁 マカロニサラダ	豚肉, 油揚げ, みそ, ロースハム	牛乳, わかめ	米, じゃがいも, マカロニ	ごま油, 油, 卵なしマヨタイプ	こまつな, にんじん	たくあん, キムチ, きゅうり, キャベツ	721 kcal 23.0 g 29.6 g 2.3 g
12金	わかめご飯	○	豚汁 いわしたつた揚げ 野菜のしょうゆあえ	豚肉, 焼きとうふ, みそ, いわし竜田揚げ	牛乳	米, じゃがいも, こんにゃく, 上白糖	揚げ油	にんじん, ブロッコリー	ごぼう, だいこん, ねぎ, きゅうり	617 kcal 27.1 g 19.4 g 2.2 g
15月	ジャンバラヤ	○	鶏肉とレタスのスープ ツナサラダ	豚ひき肉, ウインナー, 若鶏肉むね, ツナ	牛乳	米, 上白糖	油, ソイバター	にんじん, ピーマン, トマト, 赤ピーマン	玉葱,コーン, にんにく,レタス, えのきたけ, キャベツ,胡瓜	612 kcal 23.1 g 21.4 g 2.5 g
16火	ご飯	○	玉ねぎとたまごのみそ汁 すぶた	たまご, みそ, 豚肉	牛乳	米, かたくり粉, さつまいも, 上白糖	揚げ油, 油	ほうれんそう, にんじん, ピーマン	玉葱, えのきたけ, しょうが, 椎茸	700 kcal 23.9 g 22.9 g 2.2 g
17水	豚肉とごぼうのごはん	○	すまし汁 野菜のあえもの	豚肉, 若鶏肉もも, とうふ	牛乳	米, 三温糖	ごま油, 卵なしマヨタイプ 白いりごま	にんじん, ブロッコリー	にんにく,ごぼう, しめじ, キャベツ, きゅうり	581 kcal 22.5 g 19.1 g 2.2 g
18木	ご飯	○	肉じゃが はるさめのすのもの	豚肉, ロースハム	牛乳	米, じゃがいも, しらたき, 上白糖,はるさめ	油, ごま油	にんじん, さやいんげん	玉葱, きゅうり, キャベツ	604 kcal 22.9 g 15.2 g 2.0 g
19金	ご飯	○	トマトとたまごのスープ あじフライ きゅうりのなんばんづけ	たまご, あじフライ	牛乳	米, じゃがいも, かたくり粉, 上白糖	揚げ油, ごま油	トマト, ほうれんそう, にんじん	玉葱, きゅうり	616 kcal 21.8 g 20.1 g 2.0 g
22月	ご飯	○	とりすき 切干大根のごまマヨ風あえ	若鶏肉もも, とうふ, 油揚げ	牛乳	米, じゃがいも, しらたき, 車ふ,上白糖	油, 卵なしマヨタイプ 白すりごま	にんじん	玉葱,ねぎ, 切干だいこん, キャベツ, きゅうり	607 kcal 24.5 g 17.8 g 1.6 g
23火	しそごはん	○	野菜とさつま揚げのうま煮 ワカメとささみのすのもの	さつま揚げ, 若鶏肉むね, 凍りとうふ, ささみ水煮	牛乳, わかめ	米, 板こんにゃく, じゃがいも, 三温糖,上白糖		にんじん, さやいんげん	だいこん, きゅうり	536 kcal 23.9 g 10.6 g 2.9 g
24水	ご飯	○	なめこ汁 さくらますのからあげ ひじきの炒り煮	とうふ,みそ, さくらます, 豚肉, 油揚げ	牛乳, 干ひじき	米, 薄力粉, しらたき, 上白糖	揚げ油, 油	ほうれんそう, にんじん	なめこ, えだまめ	639 kcal 30.7 g 22.6 g 1.9 g
25木	ご飯	○	鶏ごぼう汁 ちくわのチロリアン揚げ キャベツと油揚げのごま酢あえ	若鶏肉もも, とうふ, 油揚げ, ちくわ	牛乳, 粉チーズ	米, 薄力粉, 上白糖	揚げ油, 白いりごま	にんじん	ごぼう, ねぎ, キャベツ	663 kcal 26.7 g 21.4 g 2.0 g
26金	バターチキンカレー	○	かいそうサラダ	若鶏肉もも	牛乳, ヨーグルト, クリーム,チーズ 海藻	米, じゃがいも, 三温糖	油, ソイバター, 白いりごま	にんじん, 赤ピーマン	にんにく,生姜, 玉葱,りんご, 黄ピーマン, 胡瓜,キャベツ	715 kcal 22.8 g 25.1 g 2.6 g
29月	ご飯	○	おやこに ごもくきんぴら くだもの	若鶏肉もも, たまご, ちくわ, 豚肉	牛乳	米, じゃがいも, 車ふ,上白糖, つきこん	油, ごま油, 白いりごま	にんじん, ほうれんそう, さやいんげん	玉葱, ごぼう, バナナ	752 kcal 28.8 g 26.5 g 2.3 g
30火	ピビンバ	○	みそ汁 ごま酢あえ	豚ひき肉, 油揚げ, みそ	牛乳, わかめ	米, 上白糖, じゃがいも	油, ごま油, 白いりごま	こまつな, にんじん	切干だいこん, 生姜,にんにく, もやし,キャベツ, えのきたけ,胡瓜	633 kcal 24.4 g 20.5 g 2.6 g

☆こんだては、材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。

アレルギー情報（乳・卵不使用） → ハム、ベーコン、カレールウ、豆乳バター、卵不使用マヨネーズタイプ

今月使用予定の地場産物
米、牛乳、たまご、きゅうり、たまねぎ、
こまつな、しいたけ、パプリカ、トマト