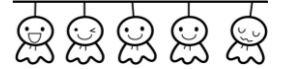


# 6月 詳細な献立表



今月の予定 6/15(月) 濁川中 給食なし  
6/24(水)・25(木) 光晴中 給食なし

2026年6月 光晴学校給食センター



日 (曜)	献立 (◎:直送品)	盛り付け エネルギー量/たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1日 (月)	マーボー丼	中華サラダ 冷凍みかん マーボー丼 778kcal/33.6g	米 三温糖 でん粉	米油 ごま油	木綿豆腐 豚肉 大豆 みそ 豆みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	
	中華サラダ		はるさめ 砂糖	ごま油			人参	もやし きゅうり	
	冷凍みかん							みかん	
	牛乳					牛乳			
2日 (火)	ごはん	切干大根のナムル さばの照り焼き ごはん 沢煮わん 814kcal/32.4g	米						
	沢煮わん		はるさめ		豚肉		人参	えのきたけ ごぼう たけのこ	
	さばの照り焼き		砂糖		さば				
	切干大根のナムル		砂糖	ごま油			人参	切干大根 きゅうり	
牛乳					牛乳				
3日 (水)	ごはん	ごま入りもやし レバー入りメンチカツ 北産産トマト入り たまごスープ ごはん 北産産トマト入り たまごスープ 808kcal/30.0g	米						
	北産産トマト入り たまごスープ		でん粉		木綿豆腐 卵		トマト 人参	きくらげ レタス ねぎ	
	レバー入りメンチカツ		パン粉 砂糖 コーンスターチ 加工でん粉(タピ オカ、馬鈴薯)	揚げ油	豚肉 豚レバー			玉ねぎ しょうが にんにく	
	ごま入りもやしサラダ			米油 ごま			赤ピーマン	ホールコーン もやし きゅうり	
牛乳					牛乳				
4日 (木)	ごはん	甘夏サラダ いかのたつた揚げ ごはん 豚汁 797kcal/32.0g	米						
	豚汁		じゃがいも こんにゃく		生揚げ 豚肉 みそ		人参	ごぼう 大根 ねぎ	
	いかのたつた揚げ		馬鈴薯でん粉	揚げ油	ペルーアカイカ			しょうが	
	甘夏サラダ			米油				キャベツ きゅうり 甘夏	
牛乳					牛乳				
5日 (金)	ごはん	アスパラと コーンの サラダ ミルク デザート キーマカレー ごはん 820kcal/27.8g	米						
	キーマカレー		じゃがいも 砂糖 でん粉 さつまい も 米粉	米油 パーム油・ なたね油混合油脂 調整ラード(豚 脂、パーム) 食 用油脂(パーム)	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが	トマトは カレールウ に含む
	アスパラとコーンのサラダ			米油			アスパラガス	ホールコーン キャベツ きゅうり	
	◎ミルクデザート		水あめ 砂糖 加工でん粉			牛乳 加糖れん乳			
牛乳					牛乳				
8日 (月)	ごはん	五目豆 ササミ チーズ フライ ごはん もやしのみそ汁 813kcal/34.0g	米						
	もやしのみそ汁		じゃがいも		生揚げ みそ		小松菜	もやし	
	ササミチーズフライ		パン粉 小麦粉 とうもろこしでん 粉	揚げ油 植物性油脂	鶏肉 大豆	プロセスチーズ			
	五目豆		三温糖 でん粉 砂糖 こんにゃく	揚げ油(なたね)	さつまい揚げ(魚 肉) 大豆	昆布	人参	ごぼう しいたけ	さつまい揚げは魚卵 なしとはいえない
牛乳					牛乳				
9日 (火)	ごはん	アーモンド ごまあえ ますの塩焼き ごはん 根菜汁 747kcal/33.4g	米						
	根菜汁		じゃがいも こんにゃく		油揚げ みそ		人参	大根 ごぼう ねぎ	
	ますの塩焼き				ます				
	ごまあえ		砂糖	すりごま ねりごま		小松菜	もやし キャベツ		
アーモンド(個)		アーモンド							
牛乳					牛乳				
10日 (水)	ごはん	かつおふりかけ チリコンカン 春巻 ごはん もずく スープ 787kcal/29.9g	米						
	かつおふりかけ		砂糖 とうもろこ しでん粉		かつお節	のり			
	もずくスープ				木綿豆腐	もずく	小松菜	えのきたけ ねぎ	
	春巻		馬鈴薯でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	なたね油 ごま油 揚げ油	豚肉		人参	キャベツ 玉ねぎ しいたけ しょうが	オイスターソース にイカを含む
チリコンカン	じゃがいも	米油	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ にんにく			
牛乳					牛乳				
11日 (木)	ごはん	チーズ ごま入り 野菜の きんぴら 白身魚の たつた揚げ ごはん 大根と 油揚げの みそ汁 788kcal/33.9g	米						
	大根と油揚げのみそ汁		じゃがいも		油揚げ みそ		小松菜	大根	
	白身魚のたつた揚げ		馬鈴薯でん粉	揚げ油	スケソウタラ				
	ごま入り野菜のきんぴら		じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油 ごま	豚肉		人参	さやいんげん ごぼう	
チーズ(個)					ナチュラルチーズ				
牛乳					牛乳				
12日 (金)	◎中華麺	きゅうりの 甘辛 ポーク しゅうまい (2個) 中華麺 ごはん ジャージャー 麺の具 850kcal/39.6g	小麦粉						
	ジャージャー麺の具		砂糖 でん粉	米油 ごま油	豚肉 大豆 みそ 豆みそ		人参	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ	
	ポークしゅうまい		でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	豚肉 大豆			玉ねぎ しょうが	魚介・ほたて エキスを含む
	きゅうりの甘辛							きゅうり	
牛乳					牛乳				

日 (曜)	献立 (◎:直送品)	盛り付け エネルギー量/たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
15日 (月)	ごはん		米						
	肉じゃが		じゃがいも しらたき 三温糖	米油	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ	
	鉄火みそ		三温糖	揚げ油 米油	大豆 みそ		人参	ごぼう	
	即席漬け		水あめ			わかめ		キャベツ きゅうり	
牛乳	790kcal/31.2g				牛乳				
16日 (火)	ごはん		米						
	わらびのみそ汁		じゃがいも		木綿豆腐 油揚げ			わらび えのきたけ	
	あじの南蛮漬け		三温糖 馬鈴薯でん粉	揚げ油 ごま油	あじ			しょうが ねぎ	
	ごまびたし			ごま すりごま			小松菜 人参	もやし	
	牛乳		803kcal/32.8g				牛乳		
17日 (水)	わかめごはん		米 水あめ			わかめ			
	チンゲン菜のスープ				木綿豆腐		人参 チンゲン菜	ぶなしめじ 玉ねぎ	
	トマトミートオムレツ		加工でん粉	油脂加工品 植物油脂	卵 鶏肉		トマト	玉ねぎ	
	ビーフンソテー		ビーフン(米)	米油	豚肉		青ピーマン 人参	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	
	◎ブルーベリーゼリー		砂糖 水あめ 加工でん粉					ブルーベリー	
	牛乳		738kcal/28.2g				牛乳		
18日 (木)	ごはん		米						
	打ち豆のみそ汁				打ち豆(大豆) 生揚げ みそ		小松菜	えのきたけ 大根 ねぎ	
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		砂糖	アーモンド		ちりめんじゃこ			魚卵なしとは いえない
	じゃがいものきんぴら		じゃがいも こんにゃく 三温糖	揚げ油 米油	豚肉		人参 さやいんげん	ごぼう	
牛乳	833kcal/37.2g				牛乳				
19日 (金)	◎横割り丸パン		小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			
	野菜スープ		じゃがいも		白いんげん豆 鶏肉		人参 パセリ	玉ねぎ セロリー	
	ハンバーグのケチャップ煮		砂糖 馬鈴薯でん粉	でん粉加工食品(馬鈴薯、さつまいも)	牛脂 植物油脂	鶏肉 豚肉 大豆		玉ねぎ しょうが にんにく	
	ペンネのバジルソテー		マカロニ(小麦粉)	米油	ベーコン(豚肉)		ほうれんそう バジル	ぶなしめじ	
	牛乳		801kcal/36.2g				牛乳		
22日 (月)	チンジャオロース丼		米 三温糖 でん粉	米油	豚肉		青ピーマン 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし えのきたけ	
	わかめとあさりのスープ				あさり 木綿豆腐	わかめ	小松菜		
	◎ヨーグルト(個)		砂糖			乳製品 寒天			
	牛乳		738kcal/33.0g			牛乳			
23日 (火)	ごはん		米						
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも		生揚げ みそ		小松菜	えのきたけ	
	小いわしの天ぷら		小麦粉 馬鈴薯でん粉	米油 揚げ油		かたくちいわし			抱卵しているイワシを含む
	ひじきの炒め煮		しらたき 三温糖	米油	豚肉 打ち豆(大豆)	ひじき	人参 さやいんげん	ごぼう	
	◎アップルシャーベットの		砂糖					りんご	
	牛乳		821kcal/27.8g				牛乳		
24日 (水)	パプリカライス		米	米油					
	鶏肉とあさりのクリームソース		小麦粉	バター(乳) 米油	あさり 鶏肉 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉ねぎ ぶなしめじ	
	キャベツとコーンのサラダ			米油				キャベツ きゅうり ホールコーン	
	乾燥小魚		砂糖 水あめ			かたくちいわし			魚卵なしとは いえない
牛乳	802kcal/34.8g				牛乳				
25日 (木)	ごはん		米						
	じゃがいものオイスターソース煮		じゃがいも 三温糖 でん粉	米油	生揚げ 豚肉		人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しょうが	
	えびのから揚げ		馬鈴薯でん粉	揚げ油		甘えび			
	風味漬け							キャベツ きゅうり しょうが	
牛乳	758kcal/32.8g				牛乳				
26日 (金)	洋風三色ごはん		米 砂糖 加工でん粉(キャッサバ)	米油 豚脂	レバー入りウインナー(豚肉、豚レバー)		人参	玉ねぎ ホールコーン グリンピース	
	ミネストローネ		じゃがいも	オリーブ油	白いんげん豆 ベーコン(豚肉)		人参 パセリ トマト	玉ねぎ セロリー キャベツ にんにく	
	芋いもコロッケ		さといも じゃがいも 砂糖 パン粉 コーンスターチ 加工でん粉(タピオカ、馬鈴薯)	豚脂 揚げ油	豚肉			ねぎ	
	塩もみ						人参	キャベツ きゅうり	
	牛乳		813kcal/25.6g				牛乳		
29日 (月)	ごはん		米						
	豆腐と小松菜のみそ汁				木綿豆腐 みそ		小松菜	えのきたけ 玉ねぎ	
	鶏肉のカレー揚げ		でん粉	揚げ油	鶏肉				
	アーモンド入り シャキシャキサラダ		じゃがいも	アーモンド 米油			人参	きゅうり	
牛乳	793kcal/32.0g				牛乳				
30日 (火)	ごはん		米						
	たまご入り中華風コーンスープ		でん粉	ごま油	卵 木綿豆腐		人参 チンゲン菜	ホールコーン クリームコーン 玉ねぎ	
	揚げぎょうざ		でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂 植物油脂 揚げ油	鶏肉 大豆			キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	魚介エキスを 含む
	チャプチェ		はるさめ 砂糖	ごま油	豚肉		人参	にんにく しょうが たけのこ きくらげ	
牛乳	817kcal/26.2g				牛乳				

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。