

6月の給食献立表



令和8年度

小川町学校給食センター

日	曜	献立名				材 料 名			栄養量					
		主 食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)	小学生		中学生			
									エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質		
1	月	ごはん	牛乳		キムチスープ はるまき ひじきとあつあげのオイスターいため	牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく ひじき あつあげ	ごはん あぶら はるまき	にんじん ○たまねぎ もやし キムチ ○ながねぎ しょうが にんにく にんじん こんにやく れんこん	690	22.4	803	26.2		
2	火	じごなうどん	牛乳	パンパンジードレッシング	カレーなんばん ハッシュドポテト こんにやくサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さとう でんぷん ハッシュドポテト パンパンジードレッシング	にんじん ○たまねぎ ○だいこん ○ながねぎ こまつな こんにやく ブロッコリー ○きゅうり	591	21.5	728	25.8		
3	水	ごはん	牛乳		もずくスープ レモンバジルチキン ごもくきんぴら	牛乳 とりにく とうふ もずく レモンバジルチキン ぶたにく だいず あぶらあげ	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	にんじん ○たまねぎ ○だいこん とうもろこし こまつな ごぼう こんにやく	633	25.9	777	31.8		
4	木	コッペパン スライス	牛乳	コーヒーマルク ごまドレッシング あつあつみそだれ	ポークビーンズ カミカミたこメンチ かぼちゃサラダ	コーヒーマルク ぶたにく だいず カミカミたこメンチ あつあつみそだれ	コッペパンスライス あぶら さとう ごまドレッシング ○じゃがいも	にんじん ○たまねぎ トマト かぼちゃ ○キャベツ ○きゅうり	596	23.4	715	29.2		
5	金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	マーボーどうふ ちゅうかサラダ ひとくちチーズ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ チーズ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ナムルドレッシング	しょうが にんにく にんじん ○ながねぎ いら こんにやく ブロッコリー ○きゅうり	669	25.4	831	31.8		
8	月	ごはん	牛乳		とうふのみそしる にくだんごあまからあんかけ いとこんにやくのもの	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ にくだんご とりにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん ○だいこん もやし こまつな ○たまねぎ こんにやく ○ピーマン	660	26.7	818	33.6		
9	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	わふう ドレッシング	しおラーメン コーンフライ かいそうサラダ	牛乳 とりにく だいず かいそう	ホットちゅうかめん ごまあぶら コーンフライ あぶら わふうドレッシング	しょうが にんにく にんじん もやし ○キャベツ とうもろこし ほうれんそう ○だいこん	578	22.7	715	28.0		
10	水	ごはん	牛乳	ソース	やさいスープ しろみざかなフライ ぶたキムチいため	牛乳 とりにく とうふ しろみざかなフライ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら ○じゃがいも ごまあぶら	にんじん ○キャベツ こまつな ○たまねぎ こんにやく キムチ	631	24.6				
11	木	こどもパン	牛乳		ラビオリスープ ハンバーグケチャップソースかけ ウインナーとブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく ハンバーグ ウインナー	こどもパン あぶら ラビオリ さとう	にんじん ○キャベツ もやし ほうれんそう ○たまねぎ ブロッコリー	608	27.1				
12	金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	さつまカレー オムレツ コーンサラダ	牛乳 とりにく とうふ オムレツ	ごはん あぶら ○じゃがいも さつまいも さとう ナムルドレッシング	しょうが にんにく にんじん ○たまねぎ ブロッコリー ○キャベツ とうもろこし	672	19.4	792	22.6		
15	月	ごはん	牛乳		ビーフンスープ しゅうまい ビビンバ	牛乳 とりにく とうふ しゅうまい ぶたにく	ごはん あぶら ビーフン ごまあぶら さとう ラー油 ごま	にんじん ○たまねぎ ○だいこん こまつな にんにく ○ながねぎ もやし ほうれんそう れんこん	617	24.8	760	30.6		
16	火	じごなうどん	牛乳	ごま ドレッシング	おろしうどんじる ポテトもち ごぼうサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず	じごなうどん ごまあぶら さとう あぶら ポテトもち でんぷん ごまドレッシング	にんじん ○だいこん しいたけ こんにやく ○ながねぎ ほうれんそう ○なす ○キャベツ ごぼう	696	23.9	863	29.1		
17	水	ごはん	牛乳	ソース	すいとん マグロカツ きりぼしだいこんのもの	牛乳 とりにく マグロカツ ぶたにく あぶらあげ だいず	ごはん あぶら すいとん さとう	ごぼう にんじん ○だいこん こまつな いんげんまめ	724	29.6	843	34.4		
18	木	こどもパン スライス	牛乳	かんきつ ドレッシング	パンプキンスープ ポロニアステーク ズッキーニのサラダ	牛乳 とりにく ポロニアステーク だいず	こどもパンスライス あぶら ○じゃがいも かんきつドレッシング	○たまねぎ セロリ かぼちゃ とうもろこし ○キャベツ にんじん ○ズッキーニ ブロッコリー	605	23.7	701	27.2		
19	金	ごはん	牛乳	イタリアン ドレッシング	ドライカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく だいず ヨーグルト	ごはん あぶら さとう ひよこまめ イタリアンドレッシング	しょうが にんにく ごぼう にんじん ○たまねぎ ○ピーマン トマト ブロッコリー とうもろこし	738	27.9	863	31.6		
22	月	ごはん	牛乳		とんじる あつあつたまご ごまみそいため	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あつあつたまご とりにく あつあげ	ごはん あぶら ○じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	にんじん ごぼう ○だいこん こんにやく ○ながねぎ ○たまねぎ ○ピーマン	662	29.7	763	33.6		
23	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	わふう ドレッシング	しょうゆラーメン あげぎょうざ れんこんサラダ	牛乳 とりにく なんと ぎょうざ	ホットちゅうかめん ごまあぶら あぶら わふうドレッシング	しょうが にんにく にんじん ○キャベツ とうもろこし ほうれんそう れんこん ○きゅうり もやし	594	23.3	786	29.5		
24	水	ごはん	牛乳	ソース	だんごじる はんぺんフライ あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく あぶらあげ はんぺんフライ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら だんご さとう	ごぼう にんじん ○だいこん こまつな にんにく ○たまねぎ ○ピーマン	718	22.8	843	27.7		
25	木	くろパン	牛乳	イタリアン ドレッシング	ペペロンチーノスパゲティ イタリアンサラダ アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたにく こぎかな	くろパン あぶら スパゲティ イタリアンドレッシング アーモンド	にんにく ○キャベツ ○たまねぎ あかピーマン もやし にんじん とうもろこし ほうれんそう	596	23.7	743	29.5		
26	金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	ちゅうかどんのぐ やきナゲット ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 とりにく あつあげ とうふ なんと チキンナゲット ひじき だいず	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん あぶら ナムルドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ○キャベツ ほうれんそう えだまめ もやし にんじん	673	27.8	839	34.3		
29	月	ごはん	牛乳	ソース マヨネーズ	けんちんじる ささみカツ いろどりサラダ	牛乳 とりにく とうふ ささみカツ	ごはん ○じゃがいも あぶら マヨネーズ	にんじん ごぼう ○だいこん こんにやく ○ながねぎ ブロッコリー えだまめ とうもろこし	639	24.8	736	27.7		
30	火	じごなうどん	牛乳	ソース わふう ドレッシング	とりなんばん コロケ わかめサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ わかめ	じごなうどん あぶら さとう コロケ わふうドレッシング	にんじん たまねぎ ○だいこん しいたけ こんにやく ○ながねぎ ほうれんそう こまつな とうもろこし	610	22.7	744	27.0		
実施 回数 22回	”はし”は毎日用意しましょう！ ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・○はがわん野菜を予定しています。								平均栄養量		645	24.7	783	29.6
								栄養基準量		650	27.0	830	34.2	

※裏面もあります