



# 令和8年度 6月学校給食献立予定表(龍ヶ岳中)

龍ヶ岳共同調理場

日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
				黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
1 月	麦ごはん		みそ汁 天草産太刀魚フライ 味付けきゅうり りんごゼリー	こめ あぶら むぎ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たちうおわかめ みそ (こんぶだし)	たまねぎ えのきたけ にんじん りんご ねぎ きゅうり	807	25.2
2 火	丸パンカット		チキンヌードルスープ 照り焼きパティ チョップドサラダ	まるパン さとう オリーブオイル じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう えだまめ	746	31.3
3 水	麦ごはん		親子煮 キャベツとツナの和え物	こめ さとう むぎ じゃがいも でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ たまご ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース キャベツ レモンかじゅう	787	28.2
4 木	ミルクパン		ミネストローネ チキンナゲット② かみかみごぼうサラダ	ミルクパン さとう あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう トマト きゅうり	831	31.3
5 金	麦ごはん		五目汁 ししゃものパン粉焼き かみかみきんぴら	こめ あぶら オリーブオイル マヨネーズ むぎ こんにやく じゃがいも パンこ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ししゃも とりにく くきわかめ (いりこだし)	にんじん ごぼう しいたけ	819	30.8
8 月	麦ごはん		大豆の磯煮 ちくわのごまドレ和え みかん果汁	こめ あぶら むぎ こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ だいたひじき	れんこん いんげん みかんかじゅう にんじん ごぼう キャベツ きゅうり	818	30.8
9 火	ひのくにパン		マカロニスープ 大豆とごぼうのミンチカツ 切り干し大根の酢の物	ひのくにパン さとう こむぎこ あぶら マカロニ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいたひ	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん キャベツ ごぼう きゅうり	780	27.2
10 水	麦ごはん		だご汁 ストックサラダ さつまポテト	こめ むぎ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ツナ わかめ いとかんてん あかかえでのり(いりこだし)	にんじん はくさい だいこん ごぼう しいたけ コーン	779	26.9
11 木	麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 梅肉ポークの生姜焼き ちりめん和え	こめ あぶら むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ わかめ ちりめん ばいにくポーク (いりこだし)	たまねぎ えのきたけ にんじん しょうが しめじ キャベツ きゅうり もやし	808	33.2
12 金	麦ごはん		勝つカレー かわり和え いい予感ゼリー	パンこ でんぷん あぶら こめ ごま むぎ じゃがいも	ぶたにく (ぎゅうにゅう とりにく)	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが しめじ きゅうり トマト キャベツ だいこん いよかん	905	33.1
15 月	メキシカンライス		春雨スープ ツナマヨサラダ	こめ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま マヨネーズ	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ ピーマン きくらげ にんじん ねぎ マッシュルーム コーン しいたけ きゅうり キャベツ	768	27.7
16 火	コッペパン		ラビオリスープ 手作りミートグラタン きゅうりとコーンのサラダ	コッペパン さとう あぶら ラビオリ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく だいたひ おおふくまめ きんときまめ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	793	34.4
17 水	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 昆布和え	こめ あぶら むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ きゅうり キャベツ	780	27.6
18 木	メープルトースト		野菜のコンソメ煮 フルーツヨーグルト	しょくパン さとう あぶら マーガリン メープルシロップ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん えだまめ みかん パイナップル もも	804	26.6
19 金	麦ごはん		つぼん汁 いわしのおかか煮 ポン酢和え	こめ さとう むぎ こんにやく さといも でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし とりにく かまぼこ いわし (いりこだし)	だいこん ごぼう しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやしレモンかじゅう	747	31.7
22 月	麦ごはん		のっぺい汁 ピリ辛肉みそ きゅうりのおかか和え	こめ でんぷん むぎ こんにやく さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく ちくわ ぶたにく だいたひ (いりこだし)	人参(根・皮つき・生) ごぼう 大根(根・皮つき・生) たまねぎ <small>乾しいたけ(物) だけのこ きゅうり アカアバもやし(生)</small>	821	35.0
23 火	丸パン		コンソメスープ レバーのケチャップがらめ コーンサラダ	まるパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ レバー だいたひ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン えだまめ	812	35.3
24 水	麦ごはん		鶏のすきやき風煮 ツナポテト	こめ あぶら むぎ マロニー さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ツナ	はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ たまねぎ えだまめ にんじん キャベツ きゅうり	760	26.5
25 木	食パン		スパゲティナポリタン ひじきとチーズのサラダ	しょくパン さとう あぶら スパゲティ マーガリン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ひじき	たまねぎ にんじん グリンピース エリンギ きゅうり	859	27.8
26 金	麦ごはん		鶏肉と根菜のみそ汁 さばのソース煮 キャベツとウインナーの炒め物	こめ あぶら むぎ こんにやく さといも さとう	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ウインナー (いりこだし)	たまねぎ にんじん ごぼう だいこん しいたけ しょうが キャベツ ピーマン	829	29.1
29 月	麦ごはん		ハヤシライス ツナサラダ	こめ あぶら むぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり もやし	784	25.0
30 火	米粉入りにんじんパン		平めんスープ 鶏のレモンソースがけ ごまネーズサラダ	こめいりにんじんパン さとう あぶら マヨネーズ こむぎこ でんぷん ひらめんビーフン ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ もやし レモンかじゅう キャベツ きゅうり	855	36.9

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。