



令和8年6月

給食献立予定表

高森中央小学校 共同調理場

日	曜	献立名	熱や力のもとになる	血や肉や骨になる	体の調子をととのえる	小 1食分 (kcal) たんぱく質(g)	中 1食分 (kcal) たんぱく質(g)
1	月	ガパオライス 牛乳 フォー さつまポテト	米 麦 砂糖 米粉めん さつまポテト ごま油	鶏肉 大豆 牛乳	たまねぎ にんにく 赤ピーマン きくらげ しょうが アガリ菜 人参 青ピーマン	656 24.9	787 30.2
2	火	麦ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鶏とレバーのオーロラソース	米 麦 砂糖 片栗粉 米粉 じゃが芋 油 マヨネーズ	豆腐 油揚げ 鶏肉 鶏卵・竜田揚げ 牛乳 わかめ	たまねぎ しょうが 枝豆 なめこ 人参 ねぎ	730 34.3	904 42.2
3	水	麦ごはん 牛乳 カレー肉じゃが マカロニサラダ(青じそ)	米 麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	豚肉 ロースハム さつま揚げ 牛乳	しらたき たまねぎ しいたけ きゅうり 人参 キャベツ	585 23.5	721 28.6
4	木	古代米ごはん 牛乳 たけのこのすまし汁 さばの塩焼き たこの酢みそ和え	米 砂糖 古代米 ごま	豆腐 さば たこ 牛乳 わかめ 海藻シラス	たけのこ えのきたけ たまねぎ カリフラワー 人参 ねぎ きゅうり	578 29.9	699 36.0
5	金	シャキシャキそばごはん 牛乳 根菜キムチ汁 きゅうりの塩昆布和え 青うめゼリー	米 麦 砂糖 里芋 青梅ゼリー 油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 牛乳	しょうが こんにゃく 大根 切干大根 ごぼう きゅうり 人参 ねぎ 白菜キムチ	623 23.4	759 28.3
8	月	麦ごはん 牛乳 きのこ汁 アスパラの肉巻き ブロッコリーサラダ	米 麦	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳	なめこ しいたけ しめじ たまねぎ えのきたけ アスパラ ブロッコリー ねぎ	634 24.0	733 27.1
9	火	ナン 牛乳 ポトフ ドライカレー メロン	ナン じゃが芋 油 バター	豚肉 鶏肉 レンズ豆 牛乳	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく しょうが メロン 人参 青ピーマン りんご	580 26.0	731 32.2
10	水	麦ごはん 牛乳 肉団子スープ きびなごカリフライ かみかみチーズサラダ	米 麦 砂糖 マロニー アーモンド 油 オリーブ油	つくね きびなご 牛乳 チーズ	キャベツ たまねぎ きくらげ きゅうり 人参 小松菜	643 22.0	803 27.3
11	木	麦ごはん 牛乳 なすのみそ汁 信田煮 小松菜の煮びたし	米 麦 油	南関揚げ さつま揚げ 肉詰めいなり 牛乳	なす たまねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜 白菜 人参	575 20.4	718 25.3
12	金	麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 豚肉と野菜のごまみそ炒め	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉 油 ごま	鶏肉 豚肉 厚揚げ 牛乳	こんにゃく ごぼう しいたけ たまねぎ にんにく 大根 しょうが 人参 青ピーマン ねぎ キャベツ	581 25.1	711 30.2
15	月	ポークカレーライス 牛乳 フルーツ杏仁	米 麦 砂糖 じゃが芋 杏仁豆腐 油	豚肉 牛乳 チーズ	にんにく たまねぎ パイナップル りんご みかん缶 人参 黄桃缶 白桃缶	753 22.8	931 27.2
16	火	麦ごはん 牛乳 とりごぼうスープ トマトミートオムレツ 切干大根の炒め煮	米 麦 砂糖 ごま油 油	鶏肉 かまぼこ 油揚げ オムレツ 牛乳	ごぼう たまねぎ 切り干し大根 しいたけ 人参 小松菜	610 21.5	763 26.2
17	水	マーボーなす丼 牛乳 春雨汁 メロン	米 麦 片栗粉 春雨 ごま油 油	豚肉 かまぼこ 牛乳	なす たまねぎ しいたけ にんにく きくらげ しょうが 人参 ねぎ アガリ菜 メロン	599 21.4	724 25.5
18	木	チョコナッツトースト 牛乳 ミネストローネ ヨーグルトドレッシングサラダ	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ マーガリン カシューナッツ	ベーコン ロースハム 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ きゅうり コーン キャベツ 人参 セロリ トマト缶	657 21.1	798 25.9
19	金	麦ごはん 牛乳 せんだご汁 シイラフライ 甘夏サラダ	米 麦 砂糖 さつま芋 さつま芋でん粉 油 オリーブ油	鶏肉 油揚げ かまぼこ シイラフライ 牛乳	たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 白菜 人参 ねぎ 甘夏みかん缶	703 24.6	831 27.4
22	月	麦ごはん 牛乳 みそ汁(キャベツ、もやし) さんまの生姜煮 ひじきサラダ	米 麦 砂糖 ごま油	南関揚げ ツナ さんま生姜煮 牛乳 ひじき	キャベツ もやし きゅうり 大根 コーン 人参 ねぎ えのきたけ	624 22.4	726 24.8
23	火	タコライス 牛乳 もずくスープ シークワサーゼリー	米 麦 砂糖 シークワサーゼリー オリーブ油	豚肉 ソイミート 豆腐 牛乳 チーズ もずく	たまねぎ にんにく しめじ 人参 ねぎ レタス	620 23.3	753 28.2
24	水	麦ごはん 牛乳 沢煮椀 鶏のから揚げ 茎わかめの酢の物	米 麦 砂糖 小麦粉 米粉 油 ごま	豚肉 鶏肉 牛乳 茎わかめ	しょうが 大根 しいたけ にんにく キャベツ きゅうり 人参 ねぎ ごぼう 大根	636 25.8	785 31.5
25	木	黒糖パン 牛乳 スパゲティ・ナポリタン アーモンドサラダ	パン スパゲティ バター オリーブ油 アーモンド	ベーコン 牛乳 チーズ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ 人参 青ピーマン	603 21.0	781 26.2
26	金	麦ごはん 牛乳 大豆の磯煮 たくあん和え 手作りふりかけ	米 麦 砂糖 じゃが芋 油 ごま	鶏肉 ちくわ みさを大豆 高野豆腐 牛乳 しらす ひじき 昆布	こんにゃく たくあん漬け キャベツ きゅうり しいたけ 枝豆 人参 ゆかり ごぼう	596 25.7	734 31.2
29	月	中華丼 牛乳 しゅうまい じゃこサラダ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 オリーブ油	えび いか かまぼこ シューマイ 豚肉 牛乳 しらす	たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく しょうが ねぎ 人参 きくらげ アスパラ	629 27.0	780 33.5
30	火	麦ごはん 牛乳 わかめスープ 酢豚	米 麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 ごま油 ごま 油	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ	たまねぎ しょうが 人参 ねぎ 青ピーマン	627 23.7	767 28.5

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください