

2026年 6月分予定献立表

こ ん だ て め い			ざ い り ょ う め い						栄養価			
			あ か	おもに体をつくるものとなる		あ ろ り	おもに体の調子を整えるものとなる		さ い う	おもにエネルギー のもととなる	上段小学校 中学生 下段中学生	たん 白 質 g
日	曜日	主食	牛乳	おかず	魚・肉・たまご・ 豆・豆製品など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類	エネルギー kcal	たん 白 質 g
1	月	ごはん	牛乳	野菜いため 肉だんごの甘酢あん(幼①小②中③)	ぶた肉 肉だんご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	米	米油	626 814	24.7 31.4
2	火	ごはん	牛乳	じゃがいもとあつあげのそぼろ煮 すだち酢あえ プリン	ぶたひき肉 あつあげ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ すだち果汁	米 さとう じゃがいも プリン	米油	659 806	22.1 26.9
3	水	ごはん (ビビンバ)	牛乳	ビビンバの具 (肉いため、卵入りナムル) チンゲンサイのスープ	卵 牛肉 とり肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが たまねぎ しめじ コーン	米 さとう	ごま油 ごま 米油	652 820	25.5 31.3
4	木	ごはん	牛乳	からあげと大豆のあまからあえ じゃがいものみそ汁	とり肉 大豆 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米油 ごま	630 792	26.1 31.8
5	金	小型コッパン (キャラメルパテ)	牛乳	カレーうどん 海そうサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん ひじき こんぶ くわわかめ	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン キャラメルパテ うどん	米油 カレー	587 745	21.7 27.0
8	月	ごはん	牛乳	とり肉の塩こうじやき ゆかりあえ 大豆入りきんぴらごぼう	とり肉 ぶた肉 大豆 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにやく	米 さとう	米油 ごま ごま油	647 817	27.2 33.9
9	火	麦入りごはん (ぶたどん)	牛乳	ぶたどんの具 ごま酢あえ	ぶた肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり もやし	米 米粒麦 ごま ごま油	米油 ごま	622 779	24.1 29.5
10	水	ごはん	牛乳	春巻き きゅうりのかおりづけ みそ中華スープ	はるまき ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ はくさい	米 さとう	米油 ごま油 ごま	645 773	19.1 22.1
11	木	ひじきごはん	牛乳	いわしの梅煮 すまし汁	とり肉 油あげ とうふ わかめ	牛乳	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 さとう	米油	585 697	29.2 33.8
12	金	こくとうパン	牛乳	チリコンカン コールスローサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ミックスビーンズ チキンハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう 米油 ドレッシング 黒ざとう	米油 ドレッシング	677 844	27.0 33.2
15	月	ごはん	牛乳	とり肉とこんにやくのみそ煮 ばんさんすう	とり肉 あつあげ さつまあげ みそ ポークハム	牛乳	にんじん	しょうが こんにやく たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 さとう 米油 ごま油 マロニー	米油 ごま油	599 750	24.6 30.0
16	火	麦入りごはん (ポークハヤシライス)	牛乳	ポークハヤシライスの具 野菜サラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり レモン果汁	米 米粒麦	米油 ドレッシング ハヤシルー	614 772	21.9 26.7
17	水	ごはん	牛乳	あじフライ バックソース ポイルキャベツ とん汁	あじフライ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米	米油	588 716	24.8 28.2
18	木	さげわかめ ごはん	牛乳	高野どうふの卵とじ 和風サラダ	高野どうふ とり肉 かまぼこ 卵 ほぐしざさみ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	589 739	27.7 34.2
19	金	小型コッパン (メープルジャム)	牛乳	スパゲティミートソース ごぼうとささみのサラダ	牛ひき肉 ぶたひき肉 大豆 ほぐしざさみ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ごぼう きゅうり	パン さとう 米油 ドレッシング ジャム	米油 ドレッシング	663 845	25.7 32.5
22	月	ごはん	牛乳	てり焼きハンバーグ ポテトスープ あじさいゼリー	ハンバーグ とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ コーン	米 さとう じゃがいも ゼリー	米油	633 792	22.9 28.2
23	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ さわにわん きゅうりの土佐あえ	さば みそ 花かつお ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり レモン果汁 だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ	米 さとう	白ごま	612 755	26.9 32.0
24	水	ごはん	牛乳	肉じゃが 切り干し大根のツナあえ	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	米油	594 744	21.9 26.4
25	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 チンゲンサイのナムル	ぶたひき肉 とうふ みそ さつまあげ	牛乳	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ グリーンピース もやし	米 さとう	米油 ごま油 ごま	616 772	25.1 30.7
26	金	板野産キャロットパン	牛乳	とり肉のからあげ オレンジ トマトとわかめの卵スープ	とり肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく オレンジ たまねぎ	パン さとう 米油 じゃがいも	米油	691 864	32.0 40.0
29	月	ごはん	牛乳	うずら卵入り八宝菜 焼ききょうざ(幼①小②中③) ジョア(マスカット味)	ぶた肉 えび うずら卵 きょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい	米 さとう	米油 ごま油	658 824	27.5 33.1
30	火	ナン (ポークカレー)	牛乳	ポークカレーの具 フルーツのさくらんぼゼリーあえ	ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ りんご みかん パイン もも	ナン じゃがいも カレールー	米油 カレールー	598 759	20.8 25.7

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 学校給食に関するご意見、お問い合わせは
 ・ ・ ・ 板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505

今月の地場産物 米、にんじん
 (板野町産) トマト

基準	小学生	650	21~
	中学生	830	33
	中学生	830	27~
	中学生	830	42

○6/29(月)のうずら卵入り八宝菜には、「うずら卵」が入っています。自分の食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。ご家庭でも、普段からよくかんで食べるようにお話しください。