



6月予定献立表

《今月のめあて》

6月 てを きれいにあらおう



令和8年度 6月

給食回数 22 回

北町調理場

日 曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1 月	えびとやさいのピラフ やさいのスープに オムレツケチャップソースかけ	○	えび レバーソーセージ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ セロリ にんにく マッシュルーム	6月4日～10日は 齒の衛生週間 よく噛んで食べることは虫歯を予防するだけでなく、食べ物の消化吸収もよくしてくれます。意識してよく噛んで食べましょう。  6月は食育月間です。【郷土料理】を紹介し 16日 島根県 どんどろけめし…雷の音のことをいいます。豆腐を炒める音が雷の音に似ていることからこの名前がつけました。今回は油揚げにアレンジして作ります。 じゃぶじる…野菜やお肉を煮込んだじゃぶじゃぶ水分が出ることから名付けられたそうです。 18日 北海道 とうもろこしごはん 石狩汁…鮭が入った味噌汁 さんぎ…とりのからあげ 22日 大分県 団子汁 とり天…さきみの天ぷら
2 火	しょうゆつけめん チャーシュー だいこんのナムル	○	ぶたがら とりがら ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう あぶら ごま	もやし たけのこ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが ながねぎ だいこん ホールコーン こまつな	
3 水	ことうすまきパン ミネストローネスープ とりのてりやき じゃがいものソテー	○	しろいんげんまめ ベーコン とりがら とりにく レバーソーセージ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ キャベツ セロリ にんにく ホールマト トマトジュース にんじん グリーンアスパラ	
4 木	むぎごはん みそする いかのからあげねぎソース ひじきのあまからいため	○	わかめ あぶらあげ みそ こんぶ かつおぶし いか ひじき とりにく うちまめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん こまつな さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ こまつな しょうが	
5 金	ねぎしおぶたどん ちゅうかうソテー ミックスフルーツ	○	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら こんやく ごまあぶら ごま でんぶん	ながねぎ えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが レモン もやし にら にんじん たけのこ ミックスフルーツ	
8 月	むぎごはん みそする もっちりゅうまい じゃこいりいとしんソテー	○	わかめ なまあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ぎょうざのかわ でんぶん さとう ごまあぶら こんやく	ながねぎ だいこん たまねぎ しょうが えだまめ	
9 火	むさしのかてうどん (うどん かてやさい つけじり) ちくわのいそべあげ みしょうかん	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん みしょうかん	
10 水	はちみつレモントースト チキンのスープに チリコンカン	○	とりにく とりがら ぶたがら きんときまめ ぶたにく ぎゅうにゅう	パン バター はちみつ さとう じゃがいも あぶら	レモン たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン セロリ にんにく マッシュルーム ホールマト	
11 木	あわごはん うめひじきふりかけ みそする さけしおこうじやき にくじゃが	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり とうふ わかめ みそ こんぶ さけ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら ごま さとう じゃがいも こんやく	うめほし えのきたけ たまねぎ ながねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース	
12 金	マーボーどうふどん チャプチェ メロン	○	とうふ ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが こまつな たまねぎ メロン	
15 月	あわごはん だいこんのみそする つくねやき アスパラとキャベツのソテー	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん パン さとう	だいこん ながねぎ こまつな しょうが グリーンアスパラ たまねぎ ホールコーン キャベツ	
16 火	【島根県郷土料理】 どんどろけめし じゃぶじる さわらのこうみやき みしょうかん	○	あぶらあげ こんぶ ぶたにく かつおぶし さわら ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら こんやく ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ しめじ だいこん しょうが にんにく みしょうかん	
17 水	マラサダふうあげパン ぶたにくのこみろべールふう マカロニソテー	○	ぶたにく きんときまめ ベーコン ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら こむぎこ マカロニ	たまねぎ マッシュルーム しめじ にんにく ホールマト にんじん	
18 木	【北海道郷土料理】 とうもろこしごはん いしかりじる さんぎ きゅうりのかわりつけ	○	ぶたにく とうふ さけ みそ かつおぶし こんぶ とりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こんやく でんぶん ごまあぶら	ホールコーン にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく きゅうり	
19 金	ピピンバ(ごはん ゆでやさい にく タレ) ビーフンスープ	○	ぶたにく みそ とりにく とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま ビーフン	にんにく しょうが だいずもやし ほうれんそう にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ	
22 月	【大分県郷土料理】 わかめごはん だんごじる とりてん きりほしだいこんのもの	○	わかめ ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら だまこもち ごまあぶら こむぎこ さとう	にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ こまつな しょうが きりほしだいこん さやいんげん	
23 火	じゃこいりチャーハン たまごスープ ししゃもフライ ちゅうのうソース えだまめ	○	ちりめんじゃこ たまご かつおぶし こんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ ごまあぶら でんぶん こむぎこ パン さとう	たけのこ ながねぎ にんじん にんにく クリームコーン ホールコーン たまねぎ こまつな えだまめ	
24 水	ツナチーズホットサンド ABCスープ じゃがいもソテー	○	ツナ チーズ とりにく ぶたがら とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ あぶら パスタ じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな にんにく ピーマン	
25 木	ジャージャーめん やさいのオイスターいため とうもろこし	○	ぶたにく だいず みそ とりにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば あぶら さとう でんぶん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ながねぎ しょうが キャベツ こまつな もやし とうもろこし	
26 金	【地場産夏野菜カレーの日】 なつやさいカレー ポイルやさい ちゅうかドレッシング すいか	○	ぶたにく かいそうミックス ぎゅうにゅう	こめ こめつむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ドレッシング	さやいんげん たまねぎ にんじん なす ズッキーニ セロリ しょうが にんにく キャベツ こまつな もやし えだまめ ホールコーン すいか	
29 月	あわごはん みそする いわしのかばやき にびたし	○	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ いわし ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら でんぶん こむぎこ さとう	たまねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし さやいんげん にんじん	
30 火	スパゲティ・コン・トンノ あおのりだいずポテト メロン	○	ツナ ベーコン チーズ なまクリーム だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ セロリ にんにく ホールマト トマトピューレ メロン	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース

月平均栄養価 エネルギー

627kcal たんぱく質

27.8g 脂質

22.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。