

令和8年 6月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal)		主な材料						
		たんぱく質 (g)		体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)		
		小学校 中学生	中学校	1群: 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂	
こつこつ	1(月)	タカタクごはん とりにく なんこつ 鶏肉と軟骨のキャベツ揚げ	615kcal 27.6g	734kcal 32.7g	ぶたにく かまぼこ とうふ とりにく なんこつ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	たかなづけ にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たくあん ぶなしめじ たまねぎ キャベツ もやし	こめ パンこ さとう	ごまあぶら ごま あぶら
	2(火)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き キャベツとピーフンのサラダ さくらんぼゼリー	644kcal 31.4g	758kcal 36.9g	とうふ あぶらあげ みそ さけ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ ピーファン さとう さくらんぼゼリー	あぶら
カムカム	3(水)	わかめごはん(減量) 牛乳 れんこんサラダ ミネストローネ	670kcal 20.1g	776kcal 22.5g	ベーコン ツナ(まぐろ) きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ セロリ れんこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう ミニコッパン	あぶら ごま
旬の味 じゃがいも	4(木)	ごはん 牛乳 鶏肉とじゃがいもの五目煮 鯖とコーンのカルシウムふりかけ 切り干し大根のはりはり漬	628kcal 28.8g	750kcal 34.3g	とりにく さかなすりみ さば かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく たまねぎ みえんどう コーン きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
旬の味 たこ	5(金)	ごはん 牛乳 つみれスープ たこの唐揚げ ホイコーロー	671kcal 33.5g	804kcal 40.1g	さかなつみれ とうふ たこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	あおねぎ ピーマン	たまねぎ もやし ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ きりぼしだいこん	こめ さとう こめこ でんぶん	ごまあぶら あぶら
	8(月)	チキンライス 牛乳 プレンオムレツ 甘酢ポテトサラダ	626kcal 24.6g	748kcal 29.1g	とりにく ベーコン たまご ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム たけのこ きゅうり コーン	こめ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら
カムカム	9(火)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 鯖の照り焼き きんぴらごぼう	615kcal 31.5g	730kcal 37.2g	かまぼこ とうふ さわら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ こんにゃく ごぼう	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら
旬の味 河内晩柑	10(水)	コッパン 牛乳 いかと野菜の中華和え 果物(河内晩柑) 黒豆きなこクリーム	672kcal 26.8g	788kcal 31.7g	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もやし かわちばんかん	コッパン クイティオ さとう	あぶら ごまあぶら くるまめ きなこクリーム
旬の味 もずく	11(木)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 もずくのかき揚げ 卵の花	631kcal 23.6g	753kcal 27.9g	とうふ あぶらあげ みそ ちくわ とりにく おから	ぎゅうにゅう もずく ひじき	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ ぶなしめじ れんこん こんにゃく	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら
世界の味 韓国	12(金)	ビビンバ(肉・ナムル) 牛乳 トックスープ	652kcal 26.3g	781kcal 31.2g	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あおねぎ	にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし たまねぎ たけのこ	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら ごま
	15(月)	じゅうしい 牛乳 鱈の米粉フライ チンゲン菜ともやしの和え物	636kcal 29.1g	759kcal 34.7g	ぶたにく とうふ ゆば かまぼこ たら チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ぶなしめじ もやし	こめ さとう こめこ でんぶん	あぶら
	16(火)	ごはん 牛乳 野菜スープ ハニーマスタードチキン ごぼうサラダ 冷凍パイ	629kcal 28.0g	747kcal 33.3g	ベーコン とりにく ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう きゅうり コーン パイン	こめ はちみつ さとう	オリーブあぶら マヨネーズ
こつこつ	17(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 かえりちりめんの揚げ煮 赤じそ和え	639kcal 28.2g	763kcal 33.5g	ぶたにく あつあげ さかなすりみ	ぎゅうにゅう かえりちりめん	にんじん あかじそ	たまねぎ こんにゃく えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
食育の日	18(木)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 鱈の甘酢かけ 五目豆	621kcal 31.3g	741kcal 37.4g	あぶらあげ みそ あじ だいず とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ しょうが ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
世界の味 中国	19(金)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 焼きぎょうざ キャベツのごま和え	655kcal 27.9g	802kcal 33.9g	ぶたにく とうふ みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま
旬の味 にら	22(月)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 にらじゃが 小松菜のおかか和え	640kcal 24.9g	765kcal 29.4g	とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ にら こまつな	なす たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	23(火)	ごはん 牛乳 とうがん汁 鯖のトマトソース キャベツのおひたし	659kcal 26.7g	782kcal 31.3g	あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	とうがん ぶなしめじ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら
お誕生日	24(水)	ナン 牛乳 焼きウインナー フルーツ白玉	625kcal 28.0g	804kcal 37.0g	ぶたにく だいず チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン みかん パイン もも	ナン じゃがいも しらたまご	あぶら
旬の味 ミニトマト	25(木)	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきサラダ ミニトマト	629kcal 25.0g	750kcal 29.5g	ぎゅうにゅう あつあげ チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ミニトマト	しょうが たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	26(金)	ごはん 牛乳 オニオンスープ 鰯のアングリーズ風 きゅうりの香味漬	663kcal 23.3g	794kcal 27.4g	ベーコン いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ コーン きゅうり しょうが	こめ でんぶん さとう パンこ	あぶら
	29(月)	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 焼きハンバーグ きゅうりのレモン和え	619kcal 26.4g	734kcal 30.9g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ	もやし たまねぎ きゅうり だいこん レモン	こめ さとう	
旬の味 ピーマン	30(火)	ごはん 牛乳 もずく汁 かぼちゃコロッケ じゃこピーマン	625kcal 21.0g	741kcal 24.4g	かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく ちりめんじゃこ きわかめ	にんじん あおねぎ ピーマン かぼちゃ	たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら

歯と口の健康週間(4日〜10日)

学校給食摂取基準 650 21~33 830 27~42 * 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。
* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウ・ハヤシルウは特定原材料を含んでおりません。
(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ)

今月の地場野菜

玉ねぎ にんにく じゃがいも ピーマン キャベツ 青ねぎ

6月は食育月間です!

食べることは、健康な生活を送るための基本です。
この機会に毎日の食生活を振り返ってみましょう。