

令和8年 6月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

日付	献立名	スプーンが 必要な日を チェック!	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 牛乳 わかめのすまし汁 とりにく なんこつ あ もの 鶏肉と軟骨のキャベツ揚げ もやしとツナの和え物	615kcal 27.6g	734kcal 32.7g	ぶたにく かまぼこ とうふ とりにく 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 もやし キャベツ	こめ さとう パンこ	ごまあぶら ごま あぶら
	2(火)	ごはん 牛乳 なすのみそ汁 さけ しおや 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	637kcal 30.6g	749kcal 36.0g	とうふ あぶらあげ みそ さけ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	なす たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ ビーフン さとう さくらんぼゼリー	あぶら
	3(水)	わかめごはん (少なめ) 牛乳 ミネストローネ れんこんサラダ ミニきなこ揚げパン	670kcal 20.1g	765kcal 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 ミニコッペパン	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 さば 鯖とコーンのカルシウムふりかけ き ぼ だいこん づ 切り干し大根のはりはり漬け 旬の味: 玉ねぎ 美えんどう	628kcal 29.1g	750kcal 34.7g	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 こんにやく 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 カムカム からあ たこの唐揚げ ホイコーロー	671kcal 33.5g	804kcal 40.1g	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
旬の味 じゃがいも	8(月)	チキンライス 牛乳 春雨スープ あます プレーンオムレツ 甘酢ポテトサラダ 旬の味: 美えんどう	627kcal 24.8g	749kcal 29.3g	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 みえんどう 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 でんぶん	あぶら
旬の味 河内晩柑	9(火)	コッペパン 牛乳 クイツィオのジャージャー麺 やさい ちゅうかあ くだもの かわちばんかん いかと野菜の中華和え 果物(河内晩柑) くるまめ 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	コッペパン クイツィオ 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 カムカム	10(水)	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 あ はな もずくのかき揚げ 卵の花	629kcal 23.6g	752kcal 27.8g	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 こんにやく	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら
世界の味	11(木)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 さわら て や 鯖の照り焼き きんぴらごぼう	608kcal 30.4g	721kcal 35.8g	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 こんにやく ごぼう	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら
韓国	12(金)	ビビンバ (ごはん・肉・ナムル) 牛乳 トックスープ	651kcal 26.3g	779kcal 31.2g	ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	こめ トック さとう	あぶら ごまあぶら ごま
	15(月)	じゅうしい 牛乳 ゆばのすまし汁 たら こめこ 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
こつこつ	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	627kcal 28.0g	745kcal 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
食育の日	17(水)	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 あ に あか あ 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 (いわし)	にんじん あかじそ	たまねぎ こんにやく 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
世界の味	18(木)	ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 あじ あます こもくまめ 鱈の甘酢かけ 五目豆 旬の味: あじ	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 こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
中国 旬の味	19(金)	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 や しょうこ ちゅうこ あ 焼きぎょうざ (小2個:中3個) 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
じゃがいも お誕生日	22(月)	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 こまつな あ にらじゃが 小松菜のおかか和え 旬の味: にら	646kcal 25.6g	773kcal 30.3g	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 わかめ	にんじん あおねぎ にら こまつな	たまねぎ ぶなしめじ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
	23(火)	ナン 牛乳 キーマカレー や しょうほん ちゅうほん いらたま 焼きウインナー (小1本:中2本) フルーツ白玉	632kcal 28.1g	812kcal 37.1g	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 しらたまだんご	
旬の味	24(水)	ごはん 牛乳 とうがん汁 さば 鯖のトマトソース キャベツのおひたし	659kcal 26.7g	781kcal 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 さとう こめこ	あぶら
ミニトマト 旬の味	25(木)	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきサラダ ミニトマト (2個)	629kcal 25.0g	750kcal 29.5g	ぎゅうにく 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 こんにやく えだまめ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
きゅうり	26(金)	ごはん 牛乳 オニオンスープ いわし ふう こうみづ 鯛のアングレース風 きゅうりの香味漬け	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 パんこ	あぶら
旬の味 もずく	29(月)	ごはん 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 や あ 焼きハンバーグ きゅうりのレモン和え	619kcal 26.3g	733kcal 30.8g	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 でんぶん	
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(いわし) くわかめ	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ かぼちゃ	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

* 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。
* 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。
* 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

じゃがいも えんどう豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ