



2026年 6月

きゅうしょく こんだて よていひょう

山都町立蘇陽小学校

日	日にち	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	さいりょう 材料			エネルギー たんぱくしつ
					ちにくほね 血や肉や骨になる(赤)	ねつちから 熱や力になる(黄)	からだちょうし どの体の調子を整える(緑)	
1	げつ	セルフおにぎり ・わかめごはん ・やきのり		こうやどうふのたまごとじ つづんたつぷりサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご ちりめん ひじき ハム わかめ のり とりにく かつおぶし (だし)	こめ おぎ じゃがいも ごま アーモンド こんにやく さとう マヨネーズ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きぬぎや コーン	642 26.1
2	か	むぎごはん		あつあげのトマトにくみそかけ うおそうめんじる きりぼしのふくめに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ あつあげ すりみ (イトヨリ) ひじき かつおぶし (だし) ベーコン みそ	こめ おぎ でんぶん さとう みずあめ こんにやく ごまあぶら	トマト にんにく しょうが ねぎ しいたけ いんげん きりぼしだいこん	601 24.2
3	み	むぎごはん		ツナとひじきのたまごやき みそしる カレーキンピラ	ぎゅうにゅう どうふ ひじき たまご あぶらあげ くきわかめ ツナ いりこ (だし)	こめ おぎ こんにやく さとう あぶら わかめ ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう えのき いんげん	601 28.1
4	も	コーンライス		とりにくのトマトに かみかみチーズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ チーズ	こめ おぎ カシューナッツ バター じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	コーン パセリ にんじん しめじ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	615 20.6
5	き	むぎごはん		さかなのあまずあんかけ しるビーフン ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ホキ かまぼこ ぶたにく わかめ	こめ おぎ こむぎこ でんぶん さとう ビーフン あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ もやし コーン	601 24.5
8	げ	ホークヒース ハヤシライス ・むぎごはん ・ルウ		じゃがとこまつなのサラダ フルーツミックスゼリー	ぎゅうにゅう レンズまめ ぶたにく ハム ゼリーのもと	こめ おぎ こむぎこ バター あぶら マヨネーズ ごま じゃがいも サイダー	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが えだまめ トマト こまつな パイン おうとう	682 21.0
9	か	むぎごはん		あじのごまだれやき ヒカド うらがみそぼろ	ぎゅうにゅう あじ とりにく ぶたにく かつおぶし (だし) てんぷら	こめ おぎ さつまいも こんにやく さとう あぶら ごま でんぶん	だいこん にんじん ねぎ もやし ごぼう しいたけ	609 31.8
10	み	むしパン		ソースやきそば とうふとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう たまご あずき ぶたにく かまぼこ あおのり とうふ わかめ ちりめん	こむぎこ さとう スパゲティ ごまあぶら あぶら	キャベツ にんじん もやし レタス	593 26.2
11	も	むぎごはん		ちくわのにしよくあげ とうにゅうみそしる こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ちくわ みそ あおのり あぶらあげ たまご とうにゅう いりこ (だし)	こめ おぎ こむぎこ あぶら じゃがいも なんかんあげ かつおぶし	にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ もやし	591 22.3
12	き	むぎごはん		じゃがいものそばろに はるさめのすのもの てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かにかまぼこ わかめ ひじき ちりめん	こめ おぎ じゃがいも ごま さとう はるさめ あぶら ごまあぶら こんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん しょうが きくらげ キャベツ きゅうり こまつな	601 22.8
15	げ	むぎごはん		にらのすりみあげ ぶたじる おかかあえ	ぎゅうにゅう すりみ (たら) だいず ぶたにく みそ かつおぶし いりこ (だし)	こめ おぎ あぶら じゃがいも こんにやく チーズ どうふ	にら たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ごぼう しいたけ もやし しょうが キャベツ チンゲンサイ	598 27.8
16	か	やながわどんぶり ・むぎごはん ・ぐ		こまつなのごまあえ ミックスかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし (だし) いりこ だいず ツナ たまご	こめ おぎ さつまいも さとう でんぶん ごま ねりごま みずあめ あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし	688 29.2
17	み	むぎごはん		あつあげのチリソースに たまごとレタスのスープ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう たまご ハム ツナ あつあげ	こめ おぎ さとう ごまあぶら でんぶん カシューナッツ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし レタス きくらげ こまつな だいこん	588 24.1
ふるさとくまさんデー 単独町のとうもろこし					ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おぎ こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン	709
18	も	キーマカレー ・むぎごはん ・ルウ		あげごぼうのサラダ とうもろこし	ソイミート チーズ ちりめん	あぶら バター さとう とうもろこし じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが ごぼう レタス きゅうり	23.3
19	き	ひじきごはん		さかなのレモンだれ おしぼうちょう キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン とりにく あぶらあげ ちくわ いりこ (だし) わかめ ハム ホキ	こめ おぎ さとう あぶら こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん いんげん レモン だいこん たまねぎ コーン しいたけ ねぎ キャベツ	676 23.1
22	げ	むぎごはん		きびなごのからあげ かぼちゃのそばろに すのもの	ぎゅうにゅう きびなご あおのり とりにく かにかまぼこ	こめ おぎ でんぶん あぶら じゃがいも さとう こんにやく ごま ごまあぶら	かぼちゃ にんじん いんげん きゅうり たまねぎ もやし	616 24.4
23	か	きびごはん		アーサのかきあげ イナムドゥチ ゴーヤのサラダ	ぎゅうにゅう あおさ ちくわ たまご ぶたにく てんぷら かつおぶし (だし) みそ	こめ きび じゃがいも あぶら こむぎこ マヨネーズ こんにやく かにかまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ ゴーヤ きゅうり キャベツ コーン	682 23.6
24	み	こめこマフィン		なすとペンネのトマトソース ピーズサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず スキムミルク チーズ	こめ こむぎこ さとう バター あぶら ペンネ マヨネーズ	なすとにんじん たまねぎ しめじ パセリ にんにく トマト えだまめ コーン きゅうり キャベツ	658 23.5
25	も	むぎごはん		さかなのにつけ けんちんじる なすのみそいため	ぎゅうにゅう あかうお みそ とりにく どうふ あぶらあげ かつおぶし (だし) ぶたにく	こめ おぎ こんにやく さとう じゃがいも でんぶん ごまあぶら あぶら	しょうが にんじん しいたけ ねぎ ごぼう いんげん なす ピーマン	593 27.3
26	き	えだまめごはん		ぶたにくのしょうがやき チンゲンサイのスープ ごもくなます	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン どうふ かにかまぼこ みそ	こめ おぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	えだまめ しょうが たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ きゅうり だいこん きくらげ	554 26.2
29	げ	むぎごはん		マーボーはるさめ ミックスサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう みそ かにかまぼこ	こめ おぎ はるさめ でんぶん さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら スパゲティ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ メロン	634 19.5
30	か	むぎごはん		さかなのごまネーズやき みそしる だいずのいそに	ぎゅうにゅう カレイ チーズ みそ いりこ (だし) だいず ベーコン ひじき あぶらあげ	こめ おぎ マヨネーズ ごま じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん えのき ねぎ いんげん しょうが	605 26.9

※都合により、献立の一部を変更することがあります。