



6月

こんだてひょう



令和8年度
御船町学校給食センター

●ごはん用おわん (ﾊﾞｰｼﾞ) ○大きいおかず用おわん ◆平皿 ★小皿 ■カレー皿・・・工夫して盛り付けよう！

ひょう	しょう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのしょうしをととのえる(みどり)	
1	げつ	●麦ごはん		○根菜のごま汁 ◆うめじそあえ ◆魚のかば焼き	こめ むぎ ごま こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ だし(いりこ) いわしみそ	にんじん だいこん かぼちゃ ごぼう しめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり しそ うめ	617 24.6
2	か	◆揚げパン		○ポークビーンズ ★海藻サラダ	コッペパン あぶら さとう くらざとう じゃがいも ごま ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく こんぶ とさかのり ふのり くわがめ わがめ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ にんにく トマト きゅうり	634 26.1
3	すい	豚玉丼 (■麦ごはん)		■豚玉丼の具 ◆野菜のカレーマヨサラダ チーズ	こめ むぎ でんぶ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ チーズ だし(かつおぶし こんぶ)	えのきたけ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ キャベツ きゅうり	597 24.2
かみかみメニュー								
4	もく	●麦ごはん		○肉じゃが ◆かみかみするめあえ ひじきの佃煮	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さきいか ひじきのり つくだに	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	606 23.7
5	きん	●麦ごはん		○にらマーボー豆腐 ◆中華サラダ	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう とうふ だいず ぶたにく かまぼこ みそ	きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ なら キャベツ きゅうり にんにく しょうが	604 24.8
8	げつ	ビーンズカレーライス (■麦ごはん)		■ビーンズカレー ◆にんじんサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこめめ ツナ たまご	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく きゅうり しょうが	675 24.5
9	か	ふるさとくまさんデー ～こうさまち スイートコー		○ミネストローネ ◆ホキフライ ◆レタス タルタルソース ★スイートコーン	まるパン マカロニ あぶら いっしょくノエッグ 外ルソース	ぎゅうにゅう ベーコン ホキフライ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト レタス にんにく スイートコーン	645 23.4
		セルフバーガー (丸パン)		○みそ汁 ◆魚とレバーの揚げからめ ●手作りふりかけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わがめ だし(いりこ) とりレバー タラ ちりめんじゃこ あおのり みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン たけのこ しそ	623 27.9
11	もく	●麦ごはん		○親子煮 ◆竹輪と御船川のごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶ ごま	ぎゅうにゅう とり こんぶ こおりとうふ ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ みらねがわ	625 23.9
12	きん	●麦ごはん		○たんたん風春雨スープ ◆チーズ入りグリーンサラダ ◆きびなごサクサク揚げ(2尾)	こめ むぎ はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きびなごサクサク揚げ チーズ	にんじん たまねぎ もやし なら きゅうり キャベツ フロccoli にんにく	630 22.7
15	げつ	●麦ごはん		○厚揚げのそぼろ煮 ◆わかめとツナのごまサラダ	こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ わがめ ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが	635 25.0
16	か	ミルクパン		■パリパリ焼きそば ■肥後しゅうまい ●フルーツミックス	ミルクパン やきチャーめん でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり ひごしゅうまい	きくらげ キャベツ もやし もも たまねぎ にんじん きぬさや しょうが にんにく みかん パイン すいか	625 22.3
17	すい	●麦ごはん		○豚汁 ◆魚のおろしソース ◆ごまじゃこあえ	こめ むぎ こんにやく こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく タラ だし(いりこ) ちりめんじゃこ みそ	かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	601 25.8
18	もく	ハヤシライス (■麦ごはん)		■ハヤシルウ ◆マカロニサラダ	こめ むぎ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム トマト コーン きゅうり にんにく	665 24.5
19	きん	●カレーピラフ		○ミルクスープ ◆ひよこ豆コロッケ ◆ミニトマト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう とり びよこめめ コロッケ	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ パセリ トマト にんにく	655 23.2
22	げつ	●麦ごはん		○じゃがいものうま煮 ◆ひじきのマヨサラダ ●手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ひじき ちくわ いりこ かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり	621 24.3
23	か	セルフサンド (コッペパン)		○クリームスープ ◆カレーミートビーンズ ★すいか	コッペパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず スキムミルク ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ にんにく えだまめ コーン すいか にんにく	604 24.2
24	すい	●キムチごはん		○トックスープ ◆レタスのサラダ ◆あおさ入りあじフライ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら トック さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう あおさ入りアジフライ	キムチ にんじん なら たまねぎ チンゲンサイ きくらげ レタス きゅうり しょうが	627 23.8
25	もく	中華丼 (■麦ごはん)		■中華丼の具 ◆切干大根のサラダ	こめ むぎ でんぶ ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり うすらたまご ツナ	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ にんにく きりぼしだいこん きゅうり しょうが	608 24.4
あじのたび ～おきなわけん～								
26	きん	タコライス (■麦ごはん)		■タコライスの具 ■タコライスの野菜 ○もすくのスープ シークワーサーゼリー	こめ むぎ あぶら シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ たまご もすく	たまねぎ トマト レタス ねぎ にんじん きくらげ にんにく しょうが	627 23.7
29	げつ	●麦ごはん		○かきたま汁 ◆ピーマンの昆布あえ ◆さばの塩焼き	こめ むぎ じゃがいも でんぶ ごま	ぎゅうにゅう わがめ かまぼこ たまご さば こんぶ だし(かつおぶし)	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	616 24.8
30	か	ココアパン		○涼パンス ◆手持ちししゃもフライ ★パイン	ココアパン はるさめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご ツナ わがめ ししゃもフライ	キャベツ きゅうり にんじん パイン	603 23.8

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。