令和8年度　小学校

6月　献立予定表

益城町学校給食センター

●ごはん用おわん　○汁用おわん　◆小皿　★おわん小　■カレー皿　・・・　工夫してもりつけよう！

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ねつやちからになる（黄）	ちやにくやほねになる（赤）	からだのちょうしをととのえる（緑）	エネルギーkcal たんぱくしつg
1	月	●ひじきご飯	牛乳	○厚揚げのみそ汁 ◆スティックメンチカツ(1個) ★野さいのごまネーズ	こめ　むぎ　さとう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま あぶら	とりにく　ひじき　わかめ あつあげ　メンチカツ　みそ ぎゅうにゅう　だし(いりこ)	にんじん　いんげん　ねぎ　こまつな たまねぎ　キャベツ	570 22.9
2	火	●麦ごはん	牛乳	○米粉めんのスープ ★マーボーなす ◆メロン	こめ　むぎ　さとう こめこめん　でんぷん ごまあぶら	ぶたにく　ぶたひきにく かまぼこ　だいず　あつあげ あかみそ　ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ　たまねぎ　キャベツ きくらげ　なす　にんにく しょうが　メロン	591 24.4
3	水	●麦ごはん	牛乳	○鶏ごぼう汁 ◆さばのごまやき ★五目なます	こめ　むぎ　さとう　ごま ごまあぶら	とりにく　とうふ　さば　ハム ぎゅうにゅう だし(かつお　こんぶ)	にんじん　こまつな　ごぼう たまねぎ　しめじ　きゅうり キャベツ　きくらげ	645 29.1
4	木	丸パンカット	牛乳	○野菜スープ ◆コロッケ ★キャベツのマスタードサラダ	まるパン　じゃがいも コロッケ　さとう あぶら	ウインナー　ハム ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな　たまねぎ だいこん　しめじ　キャベツ きゅうり	543 20.6
5	金	●麦ごはん	牛乳	○豆腐とチンゲン菜のスープ ◆とりのピリからやき ★ごぼうサラダ	こめ　むぎ　さとう ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま ごまあぶら	とうふ　かまぼこ　とりにく　ツナ ぎゅうにゅう	にんじん　ちんげんさい　たまねぎ きくらげ　しょうが　ごぼう きゅうり	578 24.8
8	月	■麦ごはん	牛乳	○ビーンズハヤシルゥ ★グリーンサラダ	こめ　むぎ　さとう あぶら	ぶたにく　だいず　おおふくまめ きんときまめ　しろいんげんまめ ハム　ぎゅうにゅう	にんじん　トマト　ﾘｰﾌﾚﾀｽ　ピーマン たまねぎ　しめじ　にんにく しょうが　レタス　きゅうり ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	616 21.7
9	火	●麦ごはん	牛乳	○中華風かきたま汁 ◆焼きぎょうざ(2個) ★にらサラダ	こめ　むぎ　じゃがいも でんぷん　ごま　ごああぶら あぶら	ハム　たまご　ぎょうざ ぎゅうにゅう	にんじん　ちんげんさい　にら たまねぎ　えのきたけ　きゅうり キャベツ　ホールコーン	600 19.7
10	水	●麦ごはん	牛乳	○具だくさんみそ汁 ◆いわしおかか煮 ★梅マヨあえ	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	あぶらあげ　みそ いわしおかかに　ぎゅうにゅう だし(いりこ)	ねぎ　にんじん　たまねぎ　キャベツ えのきたけ　きりぼしだいこん きゅうり　ねりうめ	605 22.7
11	木	ミニコッペパン	牛乳	○焼きそば ◆かぼちゃひき肉フライ ★フルーツミックス	コッペパン　スパゲッティ あぶら はちみつレモンジュレ	ぶたにく　かまぼこ　かつおぶし あおのり　かぼちゃひきにくフライ ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　もやし キャベツ　みかん　パイン　もも	638 24.5
12	金	●麦ごはん	牛乳	○高野豆腐の卵とじ ◆ししゃものｶﾞｰﾘｯｸ焼き(1尾) ★もやしの昆布あえ	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　ごま　ごまあぶら こんにゃく	たまご　とりにく　こおりどうふ ぎゅうにゅう　だし(かつおぶし)	にんじん　えだまめ　たまねぎ にんにく　きゅうり　もやし	652 26.9
15	月	●高菜ごはん	牛乳	○白玉だんご汁 ◆小松菜いり卵やき ★キャベツのじゃこあえ	こめ　むぎ　さとう　だんご ごま　ごまあぶら　あぶら	とりにく　あぶらあげ　たまご しらすぼし　ぎゅうにゅう だし(いりこ)	たかなづけ　にんじん　ねぎ だいこん　ごぼう　しいたけ キャベツ　きゅうり	586 23.6
16	火	●麦ごはん	牛乳	○あおさのみそ汁 ◆魚の香味ソース ★五目豆	こめ　むぎ　さとう でんぷん　あぶら こんにゃく	とうふ　ホキ　だいず　とりにく みそ　ぎゅうにゅう だし(いりこ)	にんじん　ねぎ　たまねぎ えのきたけ　にんにく　しょうが たけのこ　ごぼう　えだまめ	644 29.8
17	水	●麦ごはん	牛乳	○塩肉じゃが ◆ちりめんナッツ ★マロニーのあえもの	こめ むぎ さとう じゃがいも マロニー こんにゃく あぶら ごまあぶら アーモンド	とりにく　あつあげ　ちぎりあげ ハム　しらすぼし　ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン　たまねぎ しいたけ　えだまめ　もやし ホールコーン	669 27.6
18	木	コッペパン ◆やきたてパン （広安小）	牛乳	○厚揚げのミートソース ★マカロニサラダ ミニようなしゼリー	コッペパン さとう でんぷん マカロニ ようなしゼリー ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ あぶら	あつあげ　だいず　ぶたひきにく とりにく　ぎゅうにゅう	にんじん　トマト　にんにく しょうが　たまねぎ　しめじ えだまめ　きゅうり　ホールコーン	587 26.1
19	金	ふるさとくまさんデー かみましきのうまかモン 「とうもろこし」 ■麦ごはん	牛乳	○わかめスープ ■肉キャベ丼の具 ★とうもろこし	こめ　むぎ　さとう ごまあぶら	ぶたにく　とりつくね　とうふ わかめ　ぎゅうにゅう	にら　にんじん　キャベツ　たけのこ たまねぎ　しょうが　にんにく えのきたけ　とうもろこし	680 25.5
22	月	●チキンライス	牛乳	○コーンスープ ◆ほうれんそうオムレツ ★甘夏サラダ	こめ　むぎ　さとう　あぶら	とりにく　ベーコン　とうにゅう オムレツ　スキムミルク　チーズ ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾎｰﾙｺｰﾝ　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ　あまなつ きゅうり　キャベツ	644 23.7
23	火	●麦ごはん	牛乳	○イナムドゥチ（沖縄のみそ汁） ◆たらいそべ天ぷら ★ゴーヤのサラダ	こめ　むぎ　さとう　ごま こんにゃく ごまあぶら　あぶら	ぶたにく　てんぷら　あぶらあげ たらてんぷら　とりにく　みそ ぎゅうにゅう　だし(かつおぶし)	にんじん　だいこん　しいたけ にがうり　キャベツ　もやし ホールコーン	676 28.5
24	水	●麦ごはん	牛乳	○かぼちゃのそぼろ煮 ◆れんこん入りつくね(1個) ★もやしのごまずあえ	こめ　むぎ　さとう こんにゃく ごま　ごまあぶら　あぶら	とりひきにく　あつあげ れんこんいりつくね ぎゅうにゅう	にんじん　かぼちゃ　たまねぎ しょうが　えだまめ　もやし きゅうり　ホールコーン	678 24.9
25	木	ミニミルクパン	牛乳	○ごまサラダうどん ◆いわしのカリカリフライ(1尾) ★えだまめ	ミルクパン　うどんめん ごまドレッシング ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ　あぶら	とりにく　いわしフライ　わかめ ぎゅうにゅう	にんじん　トマト　レタス　きゅうり ホールコーン　えだまめ	580 24.5
26	金	●麦ごはん	牛乳	○春雨スープ ◆元気のでるレバー ★海そうサラダ	こめ　むぎ　はるさめ　こま でんぷん　さとう　あぶら カシューナッツ　アーモンド	ハム　とりにく　とりレバー かいそう　こんぶ　ぎゅうにゅう	にんじん　にら　こまつな　きくらげ たまねぎ　たけのこ　しょうが にんにく　きゅうり　キャベツ ホールコーン	708 28.8
29	月	●麦ごはん	牛乳	○夏のっぺ汁 ◆さばのソース煮 ★野さいのごまあえ	こめ　むぎ　さとう こんにゃく　ごま	とりにく　ちくわ　とうふ　さば ぎゅうにゅう だし(かつおぶし こんぶ)	にんじん　ねぎ　とうがん　ごぼう しいたけ　しょうが　もやし きゅうり　キャベツ	655 26.4
30	火	■麦ごはん	牛乳	○野さいのチャウダー ■和風ドライカレーの具 ★パイン	こめ　むぎ　じゃがいも こんにゃく　あぶら	ぶたひきにく　だいず　ベーコン とうにゅう　チーズ　ぎゅうにゅう	にんじん　かぼちゃ　こまつな ごぼう　えだまめ　しょうが にんにく　たまねぎ　しめじ パイン	707 25.4

★献立は都合により変更になる場合があります。

☆この献立表は、町内統一のものです。給食の有無については、各学校の行事をご確認ください。